



Sveriges lantbruksuniversitet  
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
Område Landskapsarkitektur

## **ATT SKAPA EN RESTORATIV PLATS**

- Ett designförslag för en restorativ trädgård

THE CREATION OF A RESTORATIVE PLACE

- A design proposal for a restorative garden

*Författare: Sara Pallin*

Examensarbete i landskapsarkitektur, 30 hp  
Landskapsarkitektprogrammet  
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU, Alnarp 2012

**ATT SKAPA EN RESTORATIV PLATS - ETT DESIGNFÖRSLAG FÖR EN RESTORATIV TRÄDGÅRD**  
**THE CREATION OF A RESTORATIVE PLACE - A DESIGN PROPOSAL FOR A RESTORATIVE GARDEN**

*Sara Pallin*

**Handledare:** Anna-María Pálsdóttir, SLU, Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Examinator:** Maria Kylin, SLU, Område Landskapsarkitektur

**Bitr. examinerator:** Matilda Annerstedt, SLU, Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Omfattning:** 30 hp

**Nivå och fördjupning:** A2E

**Kurstitel:** Examensarbete i landskapsarkitektur

**Kurskod:** EX0545

**Program/utbildning:** Landskapsarkitektprogrammet

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsmånad och år:** september, 2012

**Omslagsbild:** Sara Pallin

**Serienamn:** Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Restorativ trädgård, hälsoträdgård, mental vila, designförslag, Lilleskog

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet  
Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
Område Landskapsarkitektur

## SAMMANDRAG

Att människan blir påverkad av miljön hon har omkring sig är ingen ny idé, och att vi mår bättre i naturmiljöer än i andra miljöer är också något man har trott länge. På senare tid har det kommit platser i form av hälsoträdgårdar som är skapade just för att göra så att vi mår bättre. Det finns både rehabiliteringsträdgårdar där man aktivt arbetar i trädgården för att må bättre, restaurativa trädgårdar där det är miljön som ska påverka till att människor mår bättre och rehabiliteringsträdgårdar där både miljön och aktivt arbete ska verka för att få människor att må bättre.

I detta arbete ligger fokus på själva miljöns påverkan på människor utan aktivt arbete i miljön och i arbetet undersöks hur en bra restaurativ trädgård kan skapas. Detta görs genom en litteraturstudie över olika teorier om varför människor mår bra i naturmiljöer, vilka utemiljöer och element människor tycker bäst om, och olika förslag över vad en restaurativ trädgård bör innehålla. Samt även en fallstudie över Hälsoträdgården i Torup, en befintlig hälsoträdgård där den restaurativa aspekten har en stor roll. Underlaget som framkommit genom litteraturstudien och fallstudien har sedan applicerats i ett designförslag över en restaurativ trädgård för Lilleskog, en stiftsgård utanför Alingsås.

Resultatet visar att det finns många aspekter att tänka på vid skapandet av en restaurativ trädgård, men att också flera av aspekterna går in i varandra. Teorier om varför vi mår bra i utemiljön handlar om att det är biologiskt, något som utvecklats under evolutionen. Om att naturmiljöer ställer färre krav på människor, och om att naturmiljöer innehåller många element som vi kan bli fascinerade av vilket gör att vi kan vila den riktade uppmärksamheten som i annat fall kan göra oss mentalt utmattade. Det har visat sig att miljöer människor tycker om också är mer restaurativa, vilket gör att det är viktigt för en restaurativ trädgård att ha en miljö människor tycker om. Andra saker som är viktiga för en restaurativ trädgård är att det finns en känsla att man kan röra sig länge i området utan att korsa några gränser, att det finns en känsla av att det finns mer att upptäcka än bara det som syns vid första anblicken, att miljön har en läsbarhet och att det går att förstå miljön. Det är också viktigt att miljön ger en känsla av att ha kommit

bort från kraven och in i en annan värld. En restaurativ trädgård ska erbjuda en variation av platser att vara på, olika fysiskt krävande gånger att gå på och den ska stimulera alla sinnen. Trädgården ska vara rofylld, det ska finnas en vildare del och den ska kännas trygg. Det ska också finnas restaurativa element så som sten, vatten, levande växter och ett ofarligt djurliv.

Designförslaget visar hur dessa punkter skulle kunna realiseras i ett faktiskt förslag. Här framkommer att flera av aspekterna ger stort utrymme för egen tolkning och också att platsen har stor betydelse för hur designen blir. Underlaget går ändå att använda som hjälp vid utformandet av en restaurativ trädgård, och även om det inte skapar en exakt mall så går det att använda det som checklista och som inspiration för skapandet av en restaurativ plats.

## ABSTRACT

The thought that we are affected by our surroundings is not new. Neither are the thought that natural environments are good for us. In later years health gardens, which is places specifically designed to make people feel better, have begun to appear. There are both rehabilitation gardens where the well-being is improved by activity, mainly cultivation, in the garden, restorative gardens where it is the surrounding environment that are supposed to improve the well-being and rehabilitation gardens where both the environment and the activity in the garden contributes to the well-being.

In this thesis the focus lies on the outdoor environment's effect on humans without any special activities taking place and the thesis investigates how a good restorative garden can be created. This is done by literature studies on different theories about why natural environments are good for people, on which elements and outdoor environments most people prefer and on different theories and suggestions on what a health garden should contain. The thesis also contains a case study over Häsloträdgården i Torup, an existing health garden where the environment plays an important part for the rehabilitation. The aspects which came out from the literature studies and the case study are thereafter applied in a design proposal on a restorative garden for Lilleskog, a diocese garden situated outside of Alingsås, Sweden.

The result shows that there are several aspects to think of when creating a restorative garden. Though many of them are similar and interwoven with each other. The theories about why natural environments have a positive effect on humans are that it is something biological, something we learned through evolution. That it is because the natural environment have lower demands on people which is easier to cope with and that it is because natural environments contains many elements that can fascinate people and let them rest from using their direct attention, which when used too long can create mental fatigue. It is also shown that the environments people prefer also are the environments that are more restorative. A restorative garden should therefore have an environment people like. Other aspects that are important for a restorative garden is that there is a feeling of extent, that there's a feeling that one can move around

in the garden during a long period of time without crossing any borders, and that the garden has a feeling that there are more in it, more to explore, than what is visible just at the first glance. It is also important that the environment have coherency and legibility, and that it gives a feeling of being in another world. A restorative garden should offer a variety of places, a variety of paths with different physical demands, and stimulate all of our senses. The garden should be peaceful, there should be one part that is a bit wilder, and the garden must feel safe. A restorative garden should also contain restorative elements such as stones, water, living plants and an unthreatening animal life.

The design proposal shows how these aspects can be implemented in practice. From this emerge the realisation that several of the aspects for creating a restorative garden gives a big spectrum for own interpretations and also that the place for the garden plays a great part in how the design will look like. However these aspects can still be used as a help when designing a restorative garden, both as a checklist and for inspiration.



## FÖRORD

Hur människan kan bli påverkad av utemiljön är ett ämne som länge har intresserat mig. Jag tror att om man kan få en förståelse för hur miljön kan påverka människor kan den förståelsen och kunskapen användas till att skapa goda platser; platser som människor tycker om, trivs och mår bra i. För mig är detta ett av huvudmålen som landskapsarkitekt: att skapa goda platser för oss människor, så vi trivs och mår bra i vår miljö.

Detta arbete, som handlar om restaurativa trädgårdar, är en del i det kunskapssökandet, eftersom dessa trädgårdar medvetet är skapade för att utemiljön ska påverka människor och få dem att må bra.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## Sammandrag

## Abstract

## Förord

## Innehållsförteckning 6

## Bakgrund 8

En historisk återblick 8

Trädgårdsterapins uppdelning 9

## Mål och Syfte 10

## Metod 10

1, Teoretisk del 10

2, Praktisk del 10

3, Design del 10

## Avgränsningar 11

## Begreppsförklaringar 11

## En litteraturstudie över människan och hennes utemiljö 12

Varför mår vi bra av att vistas i naturmiljöer? 12

Attention-restoration teorin 12

*Tidsaspekten* 13

Biophilia-teorin 14

Teorin om utemiljöns krav på individen 15

Odlingsterapi 15

Hur ska en bra restorativ trädgård se ut? 16

Preferens och restorativ effekt 16

*Människor föredrar vattenladskap* 16

*Människor tycker bäst om miljöer de kan förstå och utforska* 16

*Människor tycker bäst om miljöer där de har utsikt och skydd i ryggen* 17

*Människor föredrar vissa parkkaraktärer* 17

*De åtta parkkaraktärerna* 18

*Parkkaraktärer människor tycker bäst om* 19

Teorin om olika behov 19

Erbjuda variation av platser 20

Symbolik 20

Skapa fascination 21

Stimulera sinnena 21

*Syn - det visuella* 21

*Uppbyggnaden av trädgården* 21

*Färg* 22

*Känsl - det taktila* 22

*Temperaturskillnader* 22

*Kroppsrörelser* 22

*Doft* 22

*Hörsel* 23

*Smak* 23

Gångvägar 23

Säkerhet 23

Material 24

Levande växter 24

Sammanfattning – människan och hennes utemiljö 25

## Fallstudie – Hälsoträdgården i Torup 27

Hälsoträdgården 27

Verksamheten 27

Trädgården och omgivningen 27

Teorier som använts i hälsoträdgården 28

Viktiga aspekter från fallstudien 29

## Designförslag på en restorativ trädgård 31

Platsen och dess omgivning 31

Verksamheten och målgruppen 32

Lilleskog i dagsläget	33
Designförslaget	34
Trädgårdens olika platser	36
<i>Entrén</i>	38
<i>Förändringar</i>	39
<i>Material och växter</i>	39
<i>Belysning</i>	39
<i>Växtval</i>	41
<i>Dofternas hörn</i>	44
<i>Förändringar</i>	45
<i>Material och växter</i>	45
<i>Belysning</i>	45
<i>Växtval</i>	47
<i>Klocktorsplatsen</i>	49
<i>Förändringar</i>	50
<i>Material och växter</i>	50
<i>Belysning</i>	50
<i>Växtval</i>	52
<i>Stenträdgården</i>	54
<i>Förändringar</i>	55
<i>Material och växter</i>	55
<i>Belysning</i>	55
<i>Den privata solterrassen</i>	59
<i>Förändringar</i>	60
<i>Material och växter</i>	60
<i>Belysning</i>	60
<i>Växtval</i>	62
<i>Den sociala solterrassen</i>	64
<i>Förändringar</i>	65
<i>Material och växter</i>	65
<i>Belysning</i>	65
<i>Växtval</i>	67
<i>De privata trädgårdsplatserna</i>	70
<i>Förändringar</i>	71
<i>Material och växter</i>	71
<i>Belysning</i>	71
<i>Växtval</i>	73
<i>Kryddträdgården</i>	75

<i>Förändringar</i>	76
<i>Material och växter</i>	76
<i>Belysning</i>	76
<i>Växtval</i>	78
<i>Skogen och tjärnen</i>	81
<i>Material och växter</i>	81
<i>Belysning</i>	81
Trädgården som helhet	82
Analys av förslaget	83
Punkter som framkommit genom litteraturen	83
Punkter som framkommit genom litteraturstudien	89
gällande preferens	
Punkter som framkommit genom fallstudien	91
Målgruppens betydelse för designen	93
Platsens betydelse för designen	93
Sammanfattningsvis	94
<b>Diskussion</b>	<b>95</b>
Avslutande ord	97
<b>Litteraturförteckning</b>	<b>98</b>
Internetkällor	100
Muntliga källor	100

## BILDFÖRTECKNING

Illustrationer och foton av Sara Pallin om inget annat uppges.

## BAKGRUND

Den omgivning vi har omkring oss påverkar oss, det kan vara både på ett positivt sätt och på ett negativt sätt, men hur vi än vänder på det blir vi påverkade av den. Utemiljön har länge ansetts kunna få människor att må bättre, redan under romartiden trodde man att det var välmenande för människor att vara utomhus, och de flesta av oss har nog någon gång känt hur de blivit lugnare och mer avslappnade av att vara ute i naturen. Men vad är det som skapar den känslan? Vad är det med naturen som kan få oss att känna att vi mår bättre? Det var först under senare delen av 1900-talet som forskningsresultat som visade på naturens påverkan på människor kom och dagens teorier gällande utemiljöns påverkan på människor började utvecklas. Det är också vid den här tiden som specifika platser i utemiljön började skapa sig i form av hälsoträdgårdar, rehabiliterings trädgårdar och restaurativa trädgårdar för att få människor att må bättre.

Det här examensarbetet handlar om restaurativa trädgårdar, och förhoppningen är att genom att arbeta med utemiljöns påverkan på människor kan en förståelse utvecklas för vilka byggstenar det är som kan få oss att må bra av utemiljön. Detta är ett aktuellt ämne då det i dagens stressade samhälle kan vara svårt att få en paus, att hitta en tid och en plats där man mentalt kan vila och återhämta sig. Fler och fler människor blir istället utbrända och sönderstressade, men om vi kan skapa platser som kan motverka detta, som kan ge människor möjlighet att vila mentalt, skulle kanske utbrändheten och de stressrelaterade åkommorna minska. Genom att lära sig byggstenarna kan vi förhoppningsvis skapa platser i utemiljön som får människor att må bra. Förhoppningsvis kan byggstenarna inte bara användas vid skapandet av platser som är specifikt riktade till att förbättra människors välmående utan även vid skapandet av andra platser. På så vis kan lärdomarna från detta arbete användas för att framställa fler goda platser och för att generera ett bättre, mer välmående, samhälle.

Nedan presenteras en kort historisk återblick över trädgårdsterapins utveckling och en förklaring över dess uppdelning, innan uppsatsen sedermera fortsätter med att berätta om teorier bakom

hälsoträdgårdar och hur människans välmående kan kopplas till naturen. Uppsatsen kommer sedan gå vidare med att visa en fallstudie över en befintlig hälsoträdgård för att sedan avslutas med ett designförslag på hur en ny restaurativ trädgård kan se ut.

## EN HISTORISK ÅTERBLICK

Att utemiljön är bra för människans hälsa och välmående är en idé som har funnits länge. Romarna trodde exempelvis att rehabiliteringen av deras sjuka skulle vara bra om deras fältsjukhus var placerade i natursköna områden (Grahns, 2005), och under medeltiden trodde man att frisk luft, doft av blommor och ett frodigt landskap bidrog till en fysisk och mental stabilitet och att det hjälpte till att motverka sjukdomar (Rawcliffe, 2008). Under slutet av 1600-talet var vattnets helande verkan i fokus och brunnskultuerna tog fart i Sverige, vilket resulterade i att ett flertal brunnsparkers anlades i Sverige under 1700 och 1800-talet (Jakobsson, 2004). Däribland fanns Ronneby brunnspark i vilken ledorden för att kurera människor var vatten, vandring, vila, vy och variation (Jakobsson, 2004). Under 1800-talet förekom det också teorier om att naturen var hälsobringande och ett flertal sjukhus omgärdades av parker för att förbättra patienternas hälsa (Grahns, 2005).

Idén att utemiljön är bra för vår hälsa har därmed funnits tidigare. I samband med ny teknik och sjukvårdens utveckling med nya mediciner och avancerad kirurgi försvann dock fokus från utemiljön alltmer under 1900-talet (Cooper Marcus & Barnes, 1999). Detta till trots kom miljöpsykologin att utvecklas till ett akademiskt ämne under slutet av 1950-talet, där man undersökte samspelet mellan människan och miljön utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv (Abramsson & Tenngart, 2003). Det var dock först på 1970-talet som intresset för restaurativa miljöer ordentligt återuppväcktes igen (Hartig, 2005) och det var inte förrän på 1980-talet som det kom ut en rapport som faktiskt visade på att naturen hade mätbara effekter på hälsan (Stigsdotter, Grahns, 2002).

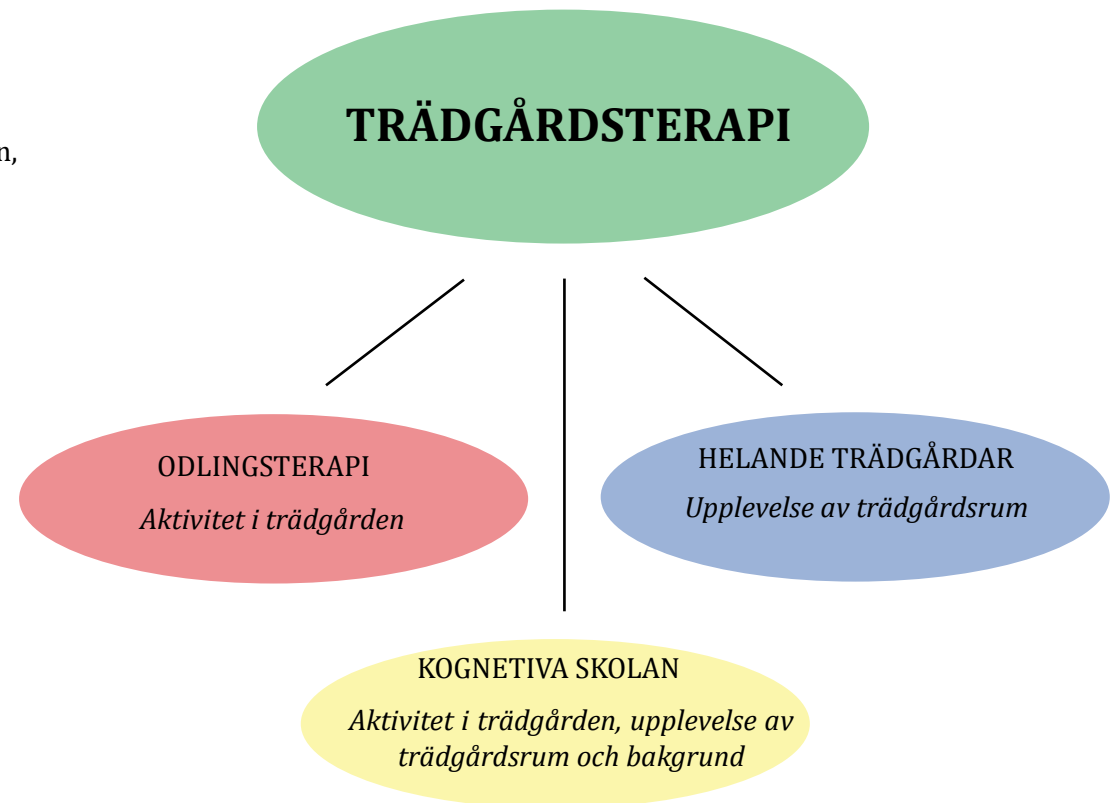


## TRÄDGÅRDSTERAPINS UPPDELNING

Som tidigare nämnts har hälsoträdgårdar i dagens bemärkelse tillkommit först på senare tid. I början var trädgårdsterapin en helhet där terapin och den helande effekten på människor kom från att både vistas i trädgårdsmiljön och att arbeta i den (Grahns, 2005). Men under andra halvan av 1900-talet så förgrenades trädgårdsterapin, och blev uppdelad i två delar, två olika skolor: Odlingsterapi och Helande trädgårdar (Grahns, 2005). Där odlingsterapi fokuserar på aktivitet i trädgården och anser att det är från aktiviteten, trädgårdsarbetet, trädgården får sin helande kraft (Stigsdotter, Grahns, 2002). Teorin kring helande trädgårdar anser däremot att det är upplevelsen av trädgårdsrummet, och dess design och innehåll som står för terapin och den helande kraften i trädgårdar (Stigsdotter, Grahns, 2002). Dessa två delar har gått längre och längre ifrån varandra, men på senare tid har det även kommit en tredje gren, en tredje skola, som för dessa två skolor närmare varandra igen. Denna tredje gren är den kognitiva skolan där man anser att det är både uterummet och aktivitet i trädgården som har betydelse för trädgårdens terapeutiska och välgörande effekter, men här går man även in på att besökarens bakgrund och karaktär har betydelse för trädgårdens helande krafter (Stigsdotter, Grahns, 2002).

Det finns således flera olika grenar av trädgårdsterapin, dessa olika grenar har alla utvecklat platser, trädgårdar, till för att få människor att må bättre. Beroende på vilken gren av trädgårdsterapin som utvecklat trädgården kan den få olika utseende och design. Trädgårdarna brukar också ha olika namn beroende på vilken gren den kommer ifrån. Hälsoträdgården är det övergripande namnet, och en hälsoträdgård kan verka både genom aktivitet och genom att vistas i trädgården (Abrahamsson, Tenngart, 2003). Trädgårdarna som har utgångspunkt i odlingsterapi, där aktiviteten är i fokus, kallas ofta terapiträdgårdar (Abrahamsson, Tenngart, 2003). Andra trädgårdsnamn som ofta också används för trädgårdar med odlingsterapeutisk inriktning är rehabiliteringsträdgårdar och träningsträdgårdar (Abrahamsson, Tenngart, 2003). De trädgårdar som däremot utgår från grenen helande trädgårdar kallas ofta för restorativa trädgårdar, andra namn som också ofta används för trädgårdar med denna inriktning är terapeutisk trädgård och

sjukhusträdgård (Abrahamsson, Tenngart, 2003). Trädgårdar som utgår från den tredje grenen, den kognitiva skolan, kan kallas rehabiliteringsträdgårdar.



*Trädgårdsterapins uppdelning,  
Figur inspirerad av figur från Abrahamsson,  
Tenngart, 2003, s. 25 samt från Stigsdotter,  
Grahns 2002, s. 62.*

## MÅL OCH SYFTE

Målet med detta examensarbete är att ta fram ett underlag på en restaurativ trädgård för människor i behov av mental vila, som sedan appliceras i ett designförslag. Syftet med examensarbetet är att få en förståelse för vilka restaurativa kvalitéer det finns och/eller vilka kvalitéer som kan skapas i en utemiljö och hur man kan utforma utemiljön för att få människor att må bra. Förhoppning är att kunskaperna från detta arbete ska kunna användas inte bara i utformningen av restaurativa trädgårdar utan även i utformningen av andra publika utemiljöer.

## METOD

Denna uppsats är indelad i tre delar. En teoretisk del bestående av en litteraturstudie över olika teorier rörande restaurativa- och hälsoträdgårdar. Den andra delen är en praktisk del och består av en fallstudie över en existerande hälsoträdgård. Den sista delen i uppsatsen är en designdel där ett designförslag som bygger på lärdomarna från de två föregående delarna redovisas.

### 1, TEORETISK DEL

Den första delen är en teoretisk del som förklarar vad forskningen säger om restaurativa miljöer och vilka teorier som finns. Den teoretiska delen bygger på litteraturstudier och här berättas om olika teorier om varför utemiljön är bra för människor och hur hälsoträdgårdar och framför allt restaurativa trädgårdar kan utformas.

Litteraturstudierna bestod både av att läsa böcker samt att söka efter och läsa tidsskrifter och artiklar från databaserna Google scholar, Scopus och Web of knowledge. Sökorden som använts i databaserna var: "restorative", "garden", "health (garden)", "sense (garden)" och "well-being". Min handledare, Anna-María Pálsdóttir, har också varit väldigt hjälpsam i mitt sökande efter litteratur och gett förslag på böcker och artiklar angående hälsa och utemiljö och deras koppling till varandra.

### 2, PRAKTISK DEL

Den andra delen är en praktisk del bestående av en fallstudie. Detta för att få ett praktiskt exempel på hur en hälsoträdgård kan se ut och fungera i praktiken. Fallstudien gjordes också för att ta reda på om det finns några andra aspekter som inte framkommit genom litteraturen som kan ha betydelse för och vara viktiga att ta hänsyn till vid utformningen av en restaurativ trädgård. Den praktiska delen består av en fallstudie över Hälsoträdgården i Torup, som ligger strax utanför Malmö. Valet av plats för fallstudien kom sig av flera anledningar. I Hälsoträdgården i Torup är förutom odlingen också trädgårdens utformning och dess restaurativa effekt en viktig del av platsen och därför är det passande att ta lärdomar från den. Målgruppen för trädgården är liknande målgruppen för den trädgård som ska designas i detta examensarbete där ingen av trädgårdarna riktar sig till människor som fått en sjukdomsdiagnos (på stress/utmattning). Hälsoträdgårdens läge spelade också en roll i valet av plats för fallstudie, då det var lätt att ta sig dit och göra studien. Fallstudien består av ett platsbesök på Hälsoträdgården i Torup, samt semistrukturerade intervjuer med Lina von Frisen och Sara Lundström som arbetar med verksamheten.

### 3, DESIGN DEL

Den sista delen av detta examensarbete består av ett designförslag för en restaurativ trädgård till Lilleskog, som tillhör Skara stift utanför Alingsås. Designförslaget bygger på lärdomarna som dragits från litteraturstudien och fallstudien. Processen för att göra designförslaget har inkluderat en platsinventering för att se förutsättningarna för designen, intervjuer med ansvariga på Lilleskog för att lära känna platsen och verksamheten som bedrivs och förstå vilka önskemål som finns, samt fotografering av platsen som hjälp för designen och för att kunna se tillbaka på platsen även efter besöken gjorts.

Själva designprocessen inleddes med ett första besök på Lilleskog för att få en överblick över platsen och ett möte med Göran Rask, Vanja Helgesson och Helena Högström som alla arbetar på Lilleskog, för att få en inblick i verksamheten och vad Lilleskog är och vad de gör.

Under detta besök fotograferades också platsen för att under arbetets gång kunna komma tillbaka och se hur platsen såg ut. Efter det första besöket fortsatte arbetet med att försöka få fram byggstenarna för att göra en restorativ trädgård, detta genom litteraturstudier och en praktisk fallstudie, vilket redovisas i de två tidigare delarna i uppsatsen. När detta arbete fortskridit gjordes ett återbesök hos Lilleskog för att göra en ordentlig platsinventering och platsanalys, nu med kunskaperna från de tidigare studierna i bakhuvudet. Under platsanalysen undersöktes vad som var befintligt på plats för att se vilka rumsligheter som redan fanns, vad som skulle kunna förstärkas och vilken vegetation det fanns på platsen att arbeta med. Förutom detta undersöktes också vindens huvudsakliga riktning och vilka platser som fick mer sol eller var mer skuggiga, för att se var det skulle kunna gå att skapa olika typer av platser. Även en rundtur över området gjordes med Viktoria Bjelkholt och Gunilla Åhlvik, vilka jobbar på Lilleskog, för att höra vad de hade för åsikter och önskemål med sin utemiljö. Under arbetet med platsanalysen fotograferades också platsen igen för att kunna se tillbaka på platsen och använda fotografierna vid designarbetet. Efter platsanalysen användes underlaget som tagits fram med lärdomarna från den teoretiska delen och fallstudien och informationen från platsanalysen till att utforma ett designförslag för en restorativ trädgård hos Lilleskog.

## AVGRÄNSNINGAR

Detta arbete är inriktat på den restorativa aspekten av hälsoträdgårdar. Arbetet ska ge en överblick över olika teorier bakom hälsoträdgården men rikta in sig på teorierna som rör den restorativa trädgården. Målgruppen i detta arbete för de restorativa trädgårdarna är människor i behov av mental vila, med detta menas att målgruppen är personer som inte fått en diagnos på utmattningssyndrom men som ändå kan känna ett behov av mental vila.

Detta arbete riktar sig till landskapsarkitekter men även andra som är intresserade av hur utemiljön påverkar människor och hur den kan användas i restorativt syfte.

## BEGREPPSFÖRKLARINGAR

Restorativ kommer från engelskans restorative. I Cambridge ordlista definieras det som något som får dig att må bättre eller bli mer energisk när du är trött eller sjuk (Cambridge University Press, 2012-03-12 [www]). I detta arbete avses restorativ som något som får dig att må bättre och återhämta dig från mental trötthet.

I detta arbete talar jag om restorativa trädgårdar, med detta menas en plats/trädgård som är till för att verka positivt på människor och ge dem en mental vila, genom att vara en plats människor kan vara i och se på, men inte en plats att aktivt arbeta i.

Mental vila är ett begrepp som används i denna uppsats. Med det menas en slags "vaken vila" där hjärnan kan slappna av och koppla bort från störande och stressande tankar och moment.

I nationalencyklopedin (2012-03-13 [www]) definieras *Trädgård* som "ett vanligtvis inhägnat markområde för odling av växter". I denna uppsats används ordet *Trädgård* i ett bredare spektrum, och syftar till en grön plats som sköts och är anlagd för människor att vara i.

# EN LITTERATURSTUDIE ÖVER MÄNNISKAN OCH HENNES UTEMILJÖ

Denna del är en litteraturstudie över människan och hennes utemiljö. De första rubrikerna berör teorier om varför människor mår bra av att vistas ute, sedan går uppsatsen in på hur en utemiljö ska se ut för att vara så bra som möjligt på att erbjuda en restorativ miljö där mental vila kan ske.

## VARFÖR MÅR VI BRA AV ATT VISTAS I NATURMILJÖER?

Att vi känner oss helade i naturmiljöer finns det flera studier som pekar på. I exempelvis en studie av Asano, Takaesu och Kweon (2004) där de frågade över 600 personer i vilken miljö de kände sig helade i svarade mer än 80 % i naturen. Ett annat exempel är en studie av Roger S. Ulrich (1984) där han jämförde återhämtningen efter en gallblåseoperation mellan patienter som hade utsikt över en tegelvägg och patienter som hade utsikt över träd. Resultatet visade att patienter som hade utsikt över grönska hade bättre återhämtning än de patienter som hade fönster som vette mot en tegelvägg. Patienterna som såg grönskan hade kortare sjukhusvistelser, färre tillfällen där de var upprörda, grät och/eller behövde uppmuntran av sjuksköterskorna och tog mindre smärtstillande läkemedel (Ulrich, 1984). En annan studie av Ulrich et al. (1991) visade också på att människor hämtade sig snabbare och bättre när de var exponerade för naturmiljöer än för byggda miljöer. Naturmiljöerna gav framförallt mer positiva effekter och förändrade till ett mer positivt känslomässigt tillstånd hos människorna som deltog i undersökningen, än vad de byggda miljöerna gjorde (Ulrich, et al., 1991). Som det ovannämnda visar, finns det flera studier som påvisar att naturmiljöer har en positiv inverkan på människor. Från detta har sedan teorier skapats till förklaring vad det är med naturmiljöerna som ger denna positiva inverkan hos människor.

Som redan nämnts i tidigare kapitel (Bakgrund) så är det först under de senaste årtiondena som intresset för trädgårdsterapi och intresset för teorierna kring varför vi mår bra av att vistas ute i naturen har återuppstått. Det är dessa teorier som legat till grund för

utvecklingen av hälsoträdgårdar. Inom trädgårdsterapi, och framför allt då gällande den restorativa grenen, är det två teorier som oftast nämns och har haft starkast genomslagskraft (Hartig, 2005). Dessa två är Attention Restoration teorin (ART) och teorin om Biofilia. Det finns även andra teorier om varför vi mår bra av att vistas i utemiljön. Ett exempel på en teori som ofta används inom de restorativa trädgårdarna är den som handlar om att omgivningen ställer olika krav på individen (Stigsdotter & Grahn, 2002). Nedan presenteras dessa tre teorier, vilka förklarar varför vi tycker om och mår bra av att vistas i gröna, naturlika miljöer. Samt några av de övriga teorierna som berör detta och som har haft betydelse för argumentationen till anläggandet av restorativa trädgårdar och hälsoträdgårdar.

## ATTENTION-RESTORATION TEORIN

Attention-restoration teorin (ART) (på svenska ung. uppmärksamhet-återhämtnings teorin) handlar om hur människors riktar sin uppmärksamhet och om hur att vistas i naturmiljö kan hjälpa till att återhämta koncentrationsförmågan. Teorin utvecklades av Rachel Kaplan och Stephen Kaplan som under många år har forskat på miljökognition, miljöpreferenser och hur upplevelsen av miljöer kan påverka människor psykologiskt (Hartig, 2005).

I vårt dagliga liv översköljs vi av information, en del viktig, en del helt obetydlig, och vi måste hela tiden sälla bland informationen. Vi måste bestämma vad som är betydelsefullt bland informationen vi tar in och ska koncentrera oss på och vad som vi kan sälla bort.



För att klara detta krävs det att vi riktar vår uppmärksamhet, vår koncentration, på det vi anser viktigt (Kaplan, et al., 1998; Kaplan & Kaplan, 1989). Att rikta sin uppmärksamhet kräver dock mental energi och människan klarar inte av att koncentrera sig hur länge som helst utan paus. Försöker vi med det så blir vi mentalt uttröttade (Kaplan, et al., 1998). Att vara mentalt uttröttad är inte samma sak som att vara stressad, även om stress kan orsaka mental utmattning. Men medan stress kommer av att kroppen förbereder sig på att möta en situation som kan vara farlig och/eller skadlig, kan mental trötthet också komma från att göra saker man tycker om (Kaplan & Kaplan, 1989). Mental trötthet kan få flera olika konsekvenser, t.ex. kan det bli svårt att koncentrera sig på arbetet då tankarna flyger iväg på annat som kräver uppmärksamhet. Det ger större chans för impulsivitet och risktagande och mentalt uttröttade personer har lättare för att bli irriterade och otåliga. Att vara mentalt utmattad kan även göra människor mer otrevliga och mindre benägna att hjälpa sina medmänniskor. Det kan också innebära att det kan bli svårare att ta in information och leda till att misstag kan begås (Kaplan, et al., 1998; Kaplan & Kaplan, 1989). Det kan dock vara svårt att ta en paus, när dagens människa nästan hela tiden möts av information som kräver hennes uppmärksamhet i form av trafik, stora skyltar, människor m.m. Ett sätt att ta en mental paus är att sova, och det hjälper på sitt sätt, men bara till en viss gräns. För att helt återhämta sig från mental trötthet behöver man även vila när man är vaken (Kaplan & Kaplan, 1989). Vad är då en vaken vila? Jo Kaplan och Kaplan (1989) menar att vi har två typer av uppmärksamhet, en riktad uppmärksamhet och en oriktad uppmärksamhet s.k. fascination. Och det är under den oriktade uppmärksamheten, fascinationen, vi kan ta en paus och få mental vila (Kaplan & Kaplan, 1989). Teorin är inspirerad av William James som under 1800-talet kom med teorier om frivillig och ofrivillig uppmärksamhet. Fascinationen kan vi uppleva när vi är i miljöer och utför uppgifter som ställer ytterst få krav på riktad uppmärksamhet, s.k. restaurativa miljöer.

Fascination är en essentiell del av en restaurativ miljö, det räcker dock inte med att en miljö är fascinerande för att vara restaurativ. Kaplan och Kaplan satte upp fyra krav som en miljö bör uppfylla för att vara restaurativ. Den ska som redan nämnts fånga ens intresse och dra till sig den oriktade uppmärksamheten, d.v.s. vara fascinerande

(fascination), men den ska också kunna ge en känsla av att man befinner sig i en annan värld, borta från pressen, stressen och måstena i den "vanliga" världen (being away). En restaurativ miljö ska även ge en känsla av vidd och som att miljön tillhör en större helhet (extent) och den ska kunna visa vad som är tänkt att göras där, vilket också ska passa in på vad människan vill göra där och vad hon måste göra där (compability) (Kaplan & Kaplan, 1989). Naturmiljöer har en koppling till och har lättare än många andra miljöer att uppfylla alla fyra faktorerna, och därför mår människor ofta bättre av att vistas i naturmiljöer. Dessutom föredrar de flesta människor naturmiljöer framför många andra miljöer vilket också gör att naturmiljöer är mer lämpliga att fungera som restaurativa miljöer, där människor kan få en paus, vila och återhämta sig från den mentala tröttheten (Kaplan & Kaplan, 1989).

### TIDSASPEKTEN

Kaplan och Kaplan (1989) har också en teori om att tidsaspekten spelar in i en restaurativ miljö, där de har listat fyra nivåer av "restorativitet" som kan uppnås beroende på hur länge personen vistas i den restaurativa miljön.

Den första och lägsta nivån kan uppnås genom att bara vistas några få minuter i en restaurativ miljö. I detta första steg rensas tankarna och personen kan sluta att (ofrivilligt) rikta sin mentala uppmärksamhet på information som legat kvar och malt i huvudet från tidigare då personen har tvingats att rikta sin uppmärksamhet.

Nästa nivå som uppnås när personen varit lite längre i den restaurativa miljön är att faktiskt bli återhämtad från riktad uppmärksamhet och få mental vila av att vara i den restaurativa miljön (Kaplan & Kaplan, 1989).

Den tredje nivån uppnås efter att ha spenderat ännu längre tid i den restaurativa miljön och uppnås genom fascinationen. När personen kan bli fascinerad av något i miljön utan att behöva rikta sin uppmärksamhet på det kan undertryckta tankar på saker i personens inre komma fram. Det kan vara tankar som tryckts undan under en lång tid och att kunna få upp dessa saker till ytan och tänka på

och bearbeta dem kan vara betydelsefullt på flera sätt. Både för att dessa tankar kan ha legat och stört och skapat ett brus inuti huvudet som hindrat andra tankar eller att de varit distraherande och krävt uppmärksamhet även när det inte har varit läge för det, och att få bearbeta dem kan lätta på bruset. Men det kan också vara så att tankarna är viktiga för en funktion.

Den fjärde nivån av restorativitet ställer störst krav på kvalitén på den restorativa miljön och kräver att man spenderat en längre tid på platsen. I denna sista nivå börjar personen reflektera på en djupare nivå, den kan reflektera över saker i sin framtid, över sina prioriteringar och möjligheter eller över sina handlingar och mål (Kaplan & Kaplan, 1989).

### **BIOPHILIA-TEORIN**

Evolutionen ligger till grund för Biophilia-teorin. Där utgår man från att människans positiva reaktioner till naturen delvis har en genetisk förklaring (Ulrich, 1993). Teorin utvecklades från början av Edward O' Wilson.

Under evolutionens gång har människor ställts inför många prövningar. Det har funnits saker vi måste undvika för vår överlevnads skull och andra saker som istället varit viktiga för vår överlevnad. De människor som överlevt under evolutionen är de människor som lärt sig vad de måste undvika och vad som är bra. Detta sitter sedan kvar i våra gener och kan påverka den moderna människan (Ulrich, 1993). Forskningen som har bedrivits för att styrka denna teori har mestadels varit inriktad på att utvecklingen har lärt människan vad hon ska undvika och att detta är anledningen till varför många människor idag känner obehag för exempelvis ormar och spindlar. Denna del kallas för biophobia, och det har framkommit relativt starka bevis för att teorin stämmer. Forskningen om biophilia, d.v.s. den positiva aspekten, att människor tack vare evolutionen har lättare för att tycka om vissa miljöer som har varit bra för vår utveckling, har inte kommit lika långt. Tanken är dock att eftersom biophobia finns borde även biophilia finnas, och forskningen som gjorts har också visat på resultat som stödjer

detta (Ulrich, 1993). Saker som under vår evolution har varit bra är saker som har kunnat ge oss mat, vatten och skydd, därför har den moderna människan lättare för att tycka om miljöer som har kunnat ge oss detta. Exempelvis har studier visat att människor har en hög preferens för vatten, och ofta tycker om miljöer där vatten finns närvarande. Detta kan då vara genetiskt betingat eftersom att finna dricksvatten har varit en livsviktig aspekt i människans utveckling (Ulrich, 1993). Savannmiljökaraktären är ett annat exempel på en miljö människor har visat sig tycka bättre om. Denna miljö kan ha varit viktig i vår evolution då det är en miljö där vi lätt har kunnat upptäcka hot och faror. Savannmiljön är en miljö som är öppen och som ger möjlighet till en bra överblick, den har utspridda träd eller träd i små grupper och en relativt enhetlig gräsliknande markvegetation (Ulrich, 1993). Även i skogar har det visat sig att det finns större preferens för skogsmiljöer som påminner om en savannmiljö, där det är ett fåtal stora träd, markvegetationen är låg och det är lätt att ha en överblick och se mellan träden (Ulrich, 1993).

Att kunna återhämta sig från stress och andra påfrestningar har också varit en viktig del för människans överlevnad. Återhämtning har behövts för att kunna klara av nya påfrestningar och kan även ha varit en viktig del för att minska aggressionerna mellan människorna. Därför ligger det även i våra gener att ha lättare för att bli återhämtad i vissa miljöer, att vi finner vissa miljöer mer restorativa än andra. (Ulrich, 1993). Eftersom det vi har lärt oss via evolutionen gäller naturmiljöer så är det för vissa naturmiljöer vi har genetiska anlag för att lättare tycka om och bli återhämtade i. Därför har urbana miljöer inte samma effekt som naturmiljöer (Ulrich, 1993).

Att vi har lärt oss genom vår utveckling att ha lättare för att tycka om och bli återhämtade i naturmiljöer betyder inte att vi tycker om alla naturmiljöer och att alla naturmiljöer är restorativa. Under evolutionen fanns det även miljöer människan var mer hotad i, och dessa miljöer är inga som vi upplever som restorativa miljöer (Ulrich, 1993). De naturmiljöer som människor oftast inte tycker om är miljöer som inte har så mycket djup och som har grov, svårframkomlig marktextur. Exempelvis miljöer där det är svårt/ omöjligt att se igenom undervegetationen, där träd är tätt planterade så att det inte går att se mellan dem, miljöer med stora mängder sly

eller miljöer med nedhuggna träd. Människor tycker oftast inte heller om naturmiljöer som har blivit förorenade (Ulrich, 1993). Det ligger i våra gener att vara vaksamma, lätt ogillande, till miljöer där vi inte kan se vad som finns och ha en överblick över miljön. Detta för att i dessa miljöer ser vi inte om en fara ligger hotande i miljön, och en sådan miljö försvårar också flyktmöjligheterna. Dock har vi genom evolutionen inte lärt oss att helt undvika dessa platser då de också kan innehålla positiva egenskaper så som mat (Ulrich, 1993).

### **TEORIN OM UTEMILJÖNS KRAV PÅ INDIVIDEN**

Teorin om utemiljöns krav på individen utvecklades av Harold Searles (Ottoson, 1997). Den utgår ifrån att utemiljöns positiva påverkan på människor beror på att utemiljön ställer hanterbara krav på människan (Stigsdotter & Grahn, 2002). När en person har blivit mentalt försvagad, exempelvis efter att ha fått en sjukdom eller om hon bär sorg, finns det risk för att hon ska bli stressad och utmattad och inte klara av relationerna med och kraven från omgivningen, och kan då behöva komma bort från kraven. Det är där naturen spelar in då det är något som ställer väldigt få, enkla krav. Allra minst krav ställer döda ting så som vatten och stenar, de kommer alltid finnas där, oavsett. Lite högre krav ställer växter, de förändras i och med årstiderna men de stannar där de står, de springer inte iväg och visar aldrig otacksamhet. Lite mer krav än växter ställer djur, men de ljuger inte och är raka och enkla med vad de vill. Ännu mer krav ställer okända människor och den allra mest komplicerade relationen som ställer allra mest krav kommer från vänner och familj (Stigsdotter & Grahn, 2002). Naturen ger alltså möjlighet till att ha en relation som ställer låga krav, något som en mentalt utmattad person kan behöva. Att kunna hantera relationerna med sin omgivning hjälper till med återhämtningen och naturen är det första steget och den enklaste relationen att klara av (Grahn & Stigsdotter, 2010).

### **ODLINGSTERAPI**

En aspekt som inte kommer fokuseras på i detta examensarbete eftersom det är fokuserat på den restaurativa aspekten, men som ändå är en stor del i många hälsoträdgårdar, är odlingsterapi. Där menar man att odling hjälper både den fysiska och psykologiska hälsan. Fysiskt genom att man rör på sig vid odling, och använder olika delar av kroppen vilket ger en enkel naturlig träning (Neuberger, 2008). Psykiskt kan odling hjälpa till genom att personen kan koppla sitt eget liv till växten den odlar och bli mer medveten om sig själv, utveckla sin självbild och reflektera över sitt liv (Neuberger, 2008). Det finns många olika studier som visar på att odling ger en terapeutisk verkan. I exempelvis en studie av Unruh (2004) undersökte han trädgårdens betydelse för svårt sjuka människor och kom fram till att många söker sig till trädgårdsarbete när de har stressfulla perioder i sitt liv och att trädgårdsarbetet hade positivt inflytande på det fysiska, det emotionella, det sociala och det andliga välmåendet (Unruh, 2004) .

## **HUR SKA EN BRA RESTORATIV TRÄDGÅRD SE UT?**

I föregående rubriker berättades om varför människor mår bra av att vistas i utemiljöer. Rubrikerna nedan ska istället försöka besvara hur en restorativ trädgård ska se ut för att fungera så bra som möjligt. Dessa två delar är dock invävda i varandra, och mycket av hur det ska se ut besvarar även varför människor mår bra i utemiljön, och en del av det varför som beskrevs ovan besvarar även hur en restorativ plats ska se ut. Det som beskrivs i denna del om hur miljöerna ska se ut för att vara restorativa ligger på olika nivåer, en del svar är väldigt abstrakta medan andra är mer direkt applicerbara.

### **PREFERENS OCH RESTORATIV EFFEKT**

Det finns ett samband mellan miljöer människor tycker om och den restorativa effekten miljöer har (Tenngart Ivarsson & Hägerhäll, 2008). De miljöer människor tycker bättre om är också mer restorativa. Anledningen till sambandet finns det olika teorier om, i exempelvis Biophilia teorin förklaras sambandet med att det har utvecklats genom evolutionen (Ulrich, 1993), och Kaplan och Kaplan (1989) menar att i miljöer som människor tycker om kan de känna sig säkra och därför kan de vila sin riktade uppmärksamhet, vilket gör att de blir återhämtade. Oavsett vilken som är anledningen så finns det ett samband. Detta bekräftas bl.a. i en studie av van den Berg et al. där det visade sig att den miljö som var mest restorativ också var den miljö människor gillade bäst (van den Berg, et al., 2003). Därför är preferensstudier en betydelsefull del i utformandet av en restorativ trädgård. För i miljöer som människor tycker om är det en större chans att de blir återhämtade i, och därför bör en bra restorativ miljö vara en miljö människor tycker om.

### **MÄNNISKOR FÖREDRAR VATTENLANDSKAP**

En restorativ trädgård ska med andra ord ha en miljö människor tycker om att vistas i. Det har gjorts ett flertal preferensstudier på vilka miljöer människor föredrar mest. I en studie av Chang (2004) fick han fram att landskap med vatten var det som var allra mest omtyckt och gav mest avslappningskänsla, sedan kom landskap med berg, därefter kom skogslandskap, parklandskap och sist stadslandskap. Detta kan kopplas till teorin om krav omgivningen

ställer på oss, där vatten och sten var de två element som ställde minst krav (Stigsdotter & Grahn, 2002), och enligt Changs studie var de landskapen där de två var huvudelement som folk kände sig mest avslappnade i och som de föredrog mest. Vad detta säger är att miljöer med vatten och sten är de mest restorativa miljöerna, denna studie säger dock inte mer om hur en restorativ trädgård bör utformas än att det bör finnas vatten och sten i miljön/trädgården.

### **MÄNNISKOR TYCKER BÄST OM MILJÖER DE KAN FÖRSTÅ OCH UTFORSKA**

Kaplan och Kaplan har också gjort ett flertal preferensstudier för att se vilka miljöer människor tycker om. I sina studier har de inte bara, som Chang, tittat på olika typer av landskap och vad människor föredrar mest utan de har även studerat uppbyggnaden på landskapet och har studerat hur förhållandet mellan de olika elementen i landskapet påverkar vad människor tycker om (Kaplan, et al., 1998). Kaplan och Kaplan menar att för att människor ska tycka om en miljö vill de kunna förstå den, det ska gå att läsa av miljön och förstå vad det är som händer runt omkring dem. Att kunna läsa av och förstå sin miljö ger en trygghetskänsla, när miljön inte går att läsa av kan istället en stresskänsla skapas. För att tycka om en miljö räcker det dock inte med att förstå den, den måste också innehålla något som ger en känsla av att det finns mer att upptäcka än bara det som ses vid första anblicken (Kaplan, et al., 1998). Dessa två aspekter är de mest betydelsefulla i avgörandet om en person tycker om en miljö eller inte. De passar också bra in i och kan uppfylla två av de fyra krav som paret Kaplan även kommit fram till en restorativ miljö måste uppfylla; Vidd (extent) och kompabilitet (compatibility).

För att kunna undersöka och förstå dessa två aspekter och hur olika miljöer skiljer sig inom dessa, och för att sedan kunna se vad människor tycker bäst om har de gjort en preferensmatrix. I den finns de två aspekterna som de kommit fram till var viktigast för att människor skulle tycka om sin miljö: Förståelse (understanding), att de kan läsa av och förstå miljön och Utforskande (Exploration), att miljön ger en känsla av att det finns mer att upptäcka. Dessutom har de kommit fram till att det finns två sätt att se på miljön, den ena sättet kallar de 2D och med det menas det som ses vid första anblicken vilket framför allt är mönstret av ljus och mörker. Därefter



kommer det de valt att kalla 3D, och det är när man även börjar se och få idéer om vad som finns djupare in i miljön (Kaplan, et al., 1998). I deras studie har de använt bilder, vilket är vad denna preferensmatrix utgår ifrån, men principen med förståelse och utforskande gäller också den verkliga miljön.

För att uppfylla aspekten förståelse krävs det när miljön ses i 2D att den har sammanhang. Med det menas att miljön har en ordning. Den är uppdelad i klara delar och det finns tydliga zoner med klar karaktär. Det kan också finnas ett upprepande mönster, t.ex. med växtval, men det ska inte vara för många olika kontraster mellan en massa olika element. För att uppfylla aspekten förståelse när miljön ses i 3D krävs att den har läsbarhet. För att en miljö ska vara läsbar måste det finnas några tydliga element som kan vara referenspunkter och som det går att använda sig av för att orienterar sig i miljön (Kaplan, et al., 1998).

För att sedan uppfylla aspekten utforskande behöver miljön när den ses i 2D ha komplexitet. Det ska finnas olika element, och en variation i miljön. När miljön ses i 3D ska den även innehålla mystik för att uppfylla aspekten utforskande. Med mystik menas känslan av att det finns något mer, att det finns något bortanför. För att klara av att uppfylla detta kan det vara så att delar av sikten framåt är skymd, så att man bara skymtar vad som ligger framför, eller att stigen slingrar sig så att det inte riktigt går att se vad som händer bortanför nästa krök. Är dock sikten helt blockerad av vegetation blir det ingen mystik för då ges inte "lockbetet" att det finns något bortanför, det blir bara en vägg som stänger av. (Kaplan, et al., 1998).

	Förståelse (understanding)	Utforskande (exploration)
2D	Sammanhang (coherence)	Komplexitet (complexity)
3D	Läsbarhet (legibility)	Mystik (mystery)

Figur 1: Preferensmatrix, figur inspirerad av Kaplan et al. 1998, s. 13.

Uppfylls dessa aspekter i en miljö så tycker människor bättre om den miljön än andra där dessa aspekter inte uppfylls. Så för att skapa en så bra restaurativ miljö som möjligt borde den innehålla känslan av både att det går att förstå miljön och att det finns möjlighet till att utforska den.

### MÄNNISKOR TYCKER BÄST OM MILJÖER DÄR DE HAR UTSIKT OCH SKYDD I RYGGEN

En annan person som också gjort preferensstudier är Jay Appelton. Han har i och med dem kommit fram till en teori kallat Prospect and refuge- teorin (ung. utsikt och skydd-teorin) vilken förklarar vilken miljö människor tycker bäst om. I sin teori menar han att människor tycker bäst om miljöer där de har skydd i ryggen men utsikt framåt (Appelton, 1975). Detta förklarar Appelton (1975) med att vi har lärt oss via evolutionen, för att överleva var vi som säkrast när vi satt på platser där ryggen var skyddad så att ingen kunde hoppa på oss bakifrån, men att vi hade en god överblick så att vi kunde se annalkande faror. Därför känner vi oss fortfarande idag tryggast i miljöer där vi har skyddad rygg och en överblick/utsikt. Eftersom en sådan plats är den människor föredrar bäst, borde en sådan plats också vara mest restaurativ.

### MÄNNISKOR FÖREDRAR VISSA PARKKARAKTÄRER

För att beskriva våra parker och grönområden har Patrik Grahn har tagit fram åtta parkkaraktärer vilka bygger upp dessa. Alla parker innehåller minst en karaktär, men de flesta innehåller flera (Berggren-Bärring & Grahn, 1995). Det finns flera studier som efter Grahn har använt sig av parkkaraktärer, och många har kommit fram till karaktärer med samma egenskaper som Grahns. Vissa har inte fått fram lika många, men de som de har tagit fram överensstämmer med Grahns karaktärer (Grahn & Stigsdotter, 2010). En del av dessa parkkaraktärer är generellt mer uppskattade än andra, och vissa karaktärer är mer uppskattade av en typ av människor (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Stigsdotter & Grahn, 2002; Grahn & Stigsdotter, 2010). De karaktärer som är mer uppskattade borde vara mer restaurativa, men innan uppsatsen går djupare in på det och berättar vilka de är kommer här en kort beskrivning av alla åtta karaktärerna.

## DE ÅTTA PARKKARAKTÄRERNA

De åtta parkkaraktärer som tagits fram är:

1. Det rofyllda (serene)
2. Det vilda (nature/wild)
3. Det artrika (rich in species)
4. Rymd (space)
5. Allmänning/vidd/det gröna torget (prospect/the common)
6. Det kulturella (culture)
7. Refug/viste/det lekfulla (refuge/the pleasure garden)
8. Samvaro/möte/det festliga (social/festive)

(Stigsdotter & Grahn, 2002; Grahn, 2005; Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn & Stigsdotter, 2010).

I olika vidare studier på Patrik Grahns parkkaraktärer har vissa karaktärer fått ett annat namn än vad de från början hade i Berggren-Bärring och Grahns studie från 1995 (Berggren-Bärring & Grahn, 1995) men parkkaraktären har fortfarande samma karaktäristiska egenskaper. I vissa fall, speciellt gällande refug/viste/det lekfulla, har dock tyngdpunkten flyttats en aning från en av delarna i karaktären till en annan del i karaktären.

Nedan kommer en kort beskrivning av varje karaktär.

### Det rofyllda

I den rofyllda karaktären är det viktigaste att platsen innehåller lugn och ro. Det ska vara en ostörd plats, borta från stadens ljud och buller och istället kommer ljuden kommer från naturliga element så som

fåglar, vind och vatten. Det ska vara en ren, skräpfri, fridfull plats där man kan dra sig tillbaka (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### Det vilda

I den vilda karaktären ska miljön kännas opåverkad av människan. Det ska inte kännas som att växtligheten har planterats eller som att stigarna har anlagts. Denna karaktär ger en känsla av mystik, och ger känslan av att det är naturens makter som styr (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### Det artrika

Den artrika karaktären innebär att det finns många olika exempel av livsformer på platsen, många olika arter gällande både växtlighet och djur, vilket talar till människans fascination över mångfald (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### Rymd

En annan av karaktärerna är rymd. Med rymd menas att platsen ger en känsla av att vara i en annan värld när man är där. Platsen ska ge känslan av att man länge kan röra sig omkring på platsen utan att korsa några gränser och att alla delarna hör ihop i en större helhet. (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### Allmänning

Allmänningen är en öppen plats som är lätt att överblicka. Den innehåller mycket gröna ytor och eventuellt planteringar som ger lä. Det ska finnas rum för aktiviteter på platsen så som marknader eller sportaktiviteter och det ska även finnas möjlighet att sitta på sidan av och se ut över aktiviteterna (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### Det kulturella

I den kulturella karaktären är det kulturen som har haft en stor påverkan på miljön. Här visas exempel på samhällets historia och kultur och platsen symboliserar mänskliga värderingar som finns

eller har funnits. På en plats med den kulturella karaktären kan man fascineras över tidens gång (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### **Refug**

Denna kategori är en av de som fått lite olika tyngdpunkt i vilken del av karaktären som är mest dominerande, det är också därför den har fått både namn som det lekfulla, viste och refug. Platsen kan vara väldigt inriktad på lek, men det kan också bara vara en plats som är skyddad. En omgärdad plats där man känner sig trygg, och som man lätt kan känna som sin egen (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### **Samvaro**

I denna karaktär spelar det sociala en huvudroll. En plats med karaktären samvaro är en plats för möten och aktivitet. Det är en plats där man kan roa sig och här kan människor samlas, prata och framförallt se andra människor. (Berggren-Bärring & Grahn, 1995; Grahn, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2010).

### ***PARKKARAKTÄRER MÄNNISKOR TYCKER BÄST OM***

Som tidigare nämnts så är vissa av dessa karaktärer generellt mer omtäckta. De karaktärer som de flesta människor generellt tycker om är det rofyllda och rymd (Grahn & Stigsdotter, 2010; Stigsdotter & Grahn, 2002). Detta gäller även för stressade människor. Människor som känner av stress kan ha svårare för och känna sig skrämde av karaktären samvaro, detta betyder dock inte att alla känner så, men det är en karaktär att vara lite mer försiktig med när man designar och har stressade människor i åtanke (Stigsdotter & Grahn, 2002). I Grahn och Stigsdotters studie (2010) *The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration* har de undersökt vilka karaktärer stressade människor föredrog mest. De fyra karaktärer som stressade människor föredrog främst var det rofyllda, rymd, det vilda och refug. Karaktären refug hade i deras studie tyngdpunkten på att det var en omgärdad säker miljö där det finns möjlighet att själv vara aktiv eller se andra vara aktiva, denna karaktär hade i Grahn och Stigsdotters studie den starkaste positiva effekten hos stressade människor. För mycket stressade människor var även det vilda en av de absolut mest positiva karaktärerna. Detta

kan vara för att det positiva som finns i karaktärerna det rofyllda och rymd kommer fram ännu tydligare i karaktärerna det vilda och refug.

Grahn och Stigsdotter (2010) föreslår en miljö som har en kombination av karaktärerna refug, det vilda och det artrika och där karaktären samvaro är nedtonad som den bästa typ av miljö för allvarligt stressade människor. Gäller det inte bara stressade människor så ska en bra restorativ trädgård innehålla karaktärerna det rofyllda, rymd, det vilda och refug för att vara så omtäckt och därför så restorativ som möjligt.

### ***TEORIN OM OLIKA BEHOV***

Förutom att preferensen påverkar hur en bra restorativ trädgård ska se ut, finns det även en teori om att människor har olika behov av sin utemiljö beroende på vilken mental styrka de har. Patrik Grahn har utvecklat en behovspyramid som beskriver relationen mellan mental styrka och aktivitet. Personer som är mentalt utmattade och befinner sig längst ned i behovspyramiden vill helst vara själva och behöver en miljö där de kan rikta sitt engagemang inåt (Stigsdotter & Grahn, 2002). Aktiviteter på denna nivå kan vara att vandra omkring själv i naturen eller att plocka bär. När man befinner sig på denna nivå vill man ha en miljö där man kan vara själv, vara ifred och har möjlighet att gå in i sig själv. Det bör inte vara för mycket störande element runt omkring. Nästa steg på behovspyramiden, är att iaktta andras aktivitet, att vara emotionellt deltagande men inte aktivt deltagande (Stigsdotter & Grahn, 2002). Här är det bra med platser lite på sidan av, där man kan se andra men inte behöver vara mitt i aktiviteten. Steget ännu högre upp, när man är än lite mindre mentalt utmattad, är att själv vara med och delta i en aktivitet med andra. Därför är det också bra med platser där flera personer kan vara och göra något tillsammans. Det översta steget på behovspyramiden, när personer inte längre är mentalt trötta är att själva kunna ta initiativet och leda en aktivitet med andra (Stigsdotter & Grahn, 2002). Beroende på vilken mental styrka personer har så har de olika behov och krav på sin utemiljö, en bra restorativ miljö bör ha platser som kan uppfylla alla olika kraven så att människor som är på olika nivå i behovspyramiden alla kan använda den restorativa trädgården.

## **ERBJUDA VARIATION AV PLATSER**

I en bra restorativ trädgård bör det finnas en variation av olika platser att välja bland. Det är både kopplat till behovspyramiden beskriven ovan, men även till det faktum att människors krav på sin utemiljö kan bero på fler faktorer än mental styrka. Kraven kan variera alltefter väder, humör och umgänge. I en bra restorativ trädgård bör det finnas platser som är privata, där man kan sitta själv och reflektera (Ulrich, 1999). Det bör finnas platser som är avskilda så att man kan vara två personer eller en liten grupp och ha en privat, ostörd konversation (Cooper Marcus, 2000 [www]; McBride, 1999). Det bör också finnas platser som är öppna och inbjuder till större social interaktion, antingen direkt, att man pratar med varandra, eller indirekt, att man ser andra människor (Ulrich, 1999; McBride, 1999). Det bör finnas platser som är omslutna, platser med tak, och platser med utsikt och gärna en plats som är halvvägs ute, halvvägs inne, som exempelvis en inglasad veranda, så att det går att vara i trädgården även när det är dåligt väder (McBride, 1999; Cooper Marcus, 1999). Förutom detta med öppet och slutet, offentligt och privat så ska det också finnas en variation mellan sol och skugga så att det finns olika typer av platser att välja mellan både i solen och i skuggan (Cooper Marcus, 1999; McBride, 1999). För att skapa alla dessa olika platser kan man använda växter, buskar, träd eller andra landskapselement för att skärma av platser och göra mindre rum i det stora trädgårdsrummet, för att användas som vindskydd eller för att ge skugga (McBride, 1999; Cooper Marcus, 1999).

Förutom att ge valmöjligheten med alla dessa typer av platser så bör en bra restorativ trädgård även erbjuda olika former av sittmöjligheter, så som bänkar med armstöd, bänkar det går att ligga ned på, sittplatser med ryggstöd och sittplatser utan ryggstöd (Cooper Marcus, 2000 [www]; Cooper Marcus, 1999). Dock brukar sittplatser som är gjorda av trä och som har armstöd och ryggstöd vara mer populära än andra typer av sittplatser (Cooper Marcus, 1999), så kan inte utemiljön erbjuda alla typer av sittplatser är det framför allt dessa som bör finnas i trädgården. En bra restorativ trädgård bör ha platser som är bekväma och bra nog för att människor ska vilja och kunna sitta där i någon eller några timmar (Cooper Marcus, 1999), vilket enligt Kaplan och Kaplans (1989) tidsaspekt är tid nog för att gå in i något av de djupare stadierna av restoration.

## **SYMBOLIK**

Symboliken är också en viktig aspekt att tänka på vid utformandet av en hälsoträdgård, och symboliken i en restorativ trädgård kan ha betydelse för hur bra den fungerar. Det finns väldigt mycket symbolik och symboler att läsa in i utemiljön. Vissa delar av symboliken läser vi in medvetet och andra delar läser vi in omedvetet (Barnes & Cooper Marcus, 1999). Ett enkelt exempel på symbolik i utemiljön är hur en öppen grind signalerar välkomnande medan en stängd grind snarare är exkluderande och ovälkomnande.

Hur människor tolkar en symbol kan också skilja sig mellan om de mår helt bra eller om de är mentalt utmattade och stressade. Beroende på vår situation och hur vi ser oss själva i miljön tolkar vi symbolerna olika (Barnes & Cooper Marcus, 1999). Stressade, mentalt sårbara människor har lättare att se och komma ihåg det negativa i symbolismen (Barnes & Cooper Marcus, 1999). Ett exempel på hur tolkningarna kan skilja sig åt kan hittas i en studie av Roger S. Ulrich där han undersökte svenska patienters reaktioner på olika typer av tavlor. I studien hade de bl.a. en tavla med ett lite abstrakt motiv med äppelskruttsliknande symboler. Personalen tyckte tavlan var rolig och att det var "lite lustiga äppelskruttar som svettades" medan många patienter tolkade detta till att det var döskallar som blödde och tyckte tavlan var fruktansvärd (Ulrich, 1999). Ett annat exempel på olika tolkningar kan hittas utanför ett psykiatrisjukhus där det fanns en staty formad som en stjärtfena som dyker ned i marken. Statyn var menad som en härlig symbol men tolkades av några patienter som att fisken hoppat för att ta självmord ner i betongen (Ulrich, 1999).

I och med att människor kan läsa in så mycket olika saker i olika symboler i utemiljön är det mycket viktigt att i utformandet av en restorativ trädgård ha i åtanke hur sakerna kan tolkas. För att det ska vara en bra restorativ trädgård ska symboliken endast vara positiv (Barnes & Cooper Marcus, 1999), och därför bör abstrakta konstverk och liknande som är väldigt öppna för olika tolkningar undvikas (Ulrich, 1999).



## **SKAPA FASCINATION**

I Kaplan och Kaplans (1989) attention-restoration teori nämner de fascination och hur fascinationen är nyckeln till den mentala vilan (se under rubrik Attention-restoration teorin). Naturen och utemiljön är väldigt bra på att erbjuda fascination. Detta kan bero på att mycket i naturen bildar ett upprepande mönster, med bara några få ändringar. Ett sådant mönster gör att vi kan se på det och vara avslappnade för vi vet vad som kommer samtidigt som vi inte blir uttråkade då det finns en viss variation i mönstret (Hägerhäll, 2011-12-05) Eftersom fascination är en av nyckelstenarna till restoration är det väldigt viktigt att en restaurativ trädgård kan erbjuda och ge möjlighet till detta. Några saker som kan införas i en restaurativ trädgård för att öka trädgårdens chans att erbjuda fascination är att ha en stor variation på växtmaterialet, så att det finns blommande växter under alla olika årstider (Cooper Marcus, 2000 [www].). Rinnande vatten i olika former, färgglada växter och träd som lockar till sig ett ofarligt djurliv (McBride, 1999; Cooper Marcus, 2000 [www]), växter som lätt rör sig i vinden, vatten som speglar himlen och utsikt över en horisont kan också öka chansen för fascination då alla dessa element erbjuder saker att bli fascinerad av (Cooper Marcus, 2000 [www]).

## **STIMULERA SINNENA**

En annan viktig del i hur en bra restaurativ trädgård ska se ut är att den ska innehålla element så att alla sinnen kan stimuleras. För när vi upplever omvärlden använder vi flera av våra sinnen, inte bara ett, därför bör en restaurativ trädgård inte bara stimulera ett sinne. När människor är stressade och börjar bli mentalt uttröttade kan de glömma bort att använda alla sina sinnen, de "hinner inte med", vilket gör det extra viktigt att trädgården faktiskt stimulerar alla sinnen för då ges en möjlighet till att "återupptäcka" de bortglömda sinnen. Att återigen kunna uppleva med alla sina sinnen kan även bidra till återhämtningen från den mentala tröttheten och till ett ökat välmående (Grahns & Stigsdotter, 2010). En annan viktig anledning till att stimulera mer än ett sinne är för att om människor har en nedsättning på ett av sina sinnen, kan de fortfarande uppleva miljön med de andra sinnen, och behöver inte känna av att de "missar allt" på grund av att ett sinne är nedsatt (Miyake, 2002). Ett problem med många hälsoträdgårdar idag är att de bara stimulerar ett sinne, de

fungerar endast som något att se på, och är därför inte så restaurativa som de kunde varit (Stigsdotter & Grahns, 2002).

Hur många sinnen vi har finns det lite olika teorier om, det som man kanske vanligen hör är att vi har fem sinnen; syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Men sedan finns det de som påstår att vi har fler sinnen, t.ex. känslan av kroppsrörelser och att känna temperaturskillnader (Grahns & Stigsdotter, 2010).

Vissa av våra sinnen är "distans sinnen", d.v.s. vi kan använda dem för att uppleva saker som finns på avstånd till exempel att vi ser något som finns längre bort eller hör en fågel som sitter högt upp i ett träd. Medan andra sinnen så som känseln behöver närhet och direkt kontakt med det vi upplever (Grahns & Stigsdotter, 2010).

## **SYN - DET VISUELLA**

Det visuella är det som de flesta först tänker på, och det som mycket av forskningen har utgått ifrån då många av forskningsexperimenten för att exempelvis visa på preferens använt sig av bilder (Hägerhäll, 2005). Att kunna stimulera visuellt är en viktig del i en restaurativ trädgård. Här ingår både uppbyggnaden och förhållandena mellan de olika elementen i trädgården, men även färglära och att det finns intressanta växter under hela året så som vårblommor, blommande träd – så att platsen kan erbjuda fascination året om.

## **UPPBYGGNADEN AV TRÄDGÅRDEN**

Både designen och skötseln har betydelse för hur bra miljön är för återhämtning från mental trötthet (Kaplan, et al., 1998). Hur trädgården ska vara uppbyggd och hur elementen i trädgården ska förhålla sig till varandra finns det förslag på i Kaplan och Kaplans teori om att förståelse (coherence) och utforskande (mystery) (vilket finns beskrivet under rubriken Människor tycker bäst om miljöer de kan förstå och utforska). Några av de saker som nämns i teorin (Kaplan, et al., 1998) och som är bra att ha i åtanke för att kunna skapa förståelse och utforskande är att för att kunna skapa förståelse är det bra om en plats har några områden som liknar varandra, för det gör den både lättare att förstå och lättare att orientera sig i. För att skapa en miljö som går att utforska är det bra att ha portvalv

och liknande entréer, för det ger en information om vad som ligger framför en samtidigt som det inte visar allt, vilket ger känslan av att det finns mer att utforska (Kaplan, et al., 1998). Flera lager och landmärken ger en känsla av djup vilket också gör att det kan kännas som att det finns mer att finna i miljön bortanför. För både förståelse och framför allt utforskande är det som syns från gångvägen det absolut viktigaste, finns det ingenting runt gångvägen blir miljön tråkig, detsamma gäller om det finns för mycket runt vägen så att det inte går att se något.

### *FÄRG*

Färg är som sagt en annan visuell aspekt i en restorativ trädgård. Färger i trädgården påverkar generellt humöret positivt och därför är det bra att ha en blandning av blommande buskar, träd och perenner i den restorativa trädgården (Cooper Marcus, 1999). Olika färger påverkar dock människor olika, därför kan det även vara bra att ha färgvalet i åtanke vid designen av en restorativ trädgård. Generellt sätt så stimulerar och aktiverar röda, orangea och gula färger hjärnan medan turkosa, blåa och gröna färger verkar avslappnande (Küller, 2005). Ett exempel ur verkligheten på färgernas påverkan kan ses i Alnarps rehabiliteringsträdgård. I deras planteringar har de tagit färgerna i beaktning och använt främst lugnande färger så som vitt, ljusgult och blått (Grahns & Ottosson, 2010). Men när de en gång rådde plantera en grupp färgglada växter upptäckte de att de färgglada växterna stimulerade deltagarnas kreativitet, väckte känslor och blev väldigt populära, de starkare färgerna aktiverade med andra ord deltagarna. (Grahns & Ottosson, 2010). Så som synes kan varma färger vara bra för att aktivera ett rum men är det för mycket kan de leda till överstimulering och stress istället (Küller, 2005). Äldre människor har också lättare att se färger i den röd-orange-gula skalan än i den blåa skalan vilket är en annan sak att ha i åtanke vid designen av en restorativ trädgård (McBride, 1999). Ett annat exempel på hur blommors färg påverkar människan och på hur den restorativa effekten kan påverkas av färgvalet kan ses i en studie av Chang (2003). I studien testades sju olika färger på rosor; röd, karmosinröd, rosa, orange, vit, champagnefärg och gul och resultatet visade att fysiskt sett så verkade den röda rosen till att göra personerna spända, medan den vita var avslappnande och de resterande var ett mellanting. Känslomässigt sett var det ett annat

resultat. Den röda och den gula färgen aktiverade deltagarna och gjorde samtidigt att de kände sig tillfreds, medan den orangea, rosa och champagnefärgade färgen gjorde deltagarna trötta men samtidigt tillfreds och slutligen så påverkade den vita och karmosinröda färgen att deltagarna kände sig trötta och missnöjda (Chang, 2003). Gällande färg på träd föredrar människor generellt träd med gröna och röda bladverk framför lila och orange-bruna bladverk (Kaufman & Lohr, 2004).

### **KÄNSEL – DET TAKTILA**

Känslan, att röra vid saker, är basen för hur vi kommunicerar med vår omgivning (Grahns & Stigsdotter, 2010) och är en av grunderna vid kognitiv inlärning. Så det är viktigt att i en restorativ trädgård både ha konstruktioner och växtmaterial som stimulerar känslan (Cooper Marcus, 1999). Exempelvis kan det vara olika material på gångvägarna, och växter med olika texturer så som mjuka lammöron (*Pachysandra byzantina*) och sträva hasselblad (*Corylus avellana*) (Grahns & Ottosson, 2010).

### *TEMPERATURSKILLNADER*

Inom känslan kan man även räkna in känslan av temperaturskillnader, därför är det bra att ha både soliga och skuggiga platser i en restorativ trädgård, för då skapas platser där man kan känna av värme, från exempelvis solen i ansiktet eller svalkan från de skuggiga platserna (Grahns & Stigsdotter, 2010). På dessa platser kan det även vara bra att ha material som påverkas av värmen, t.ex. en sten som lätt blir uppvärmd av solen, eller något som känns kallt i skuggan.

### *KROPPSRÖRELSER*

Att känna musklerna arbeta på olika sätt och känna motståndet när vi rör oss kan också ses som ett sinne (Grahns & Stigsdotter, 2010). Detta kan stimuleras i en restorativ trädgård genom att lägga gångarna så att det finns en variation i hur fysiskt krävande det är, t.ex. med olika lutning på olika gångar.

### **DOFT**

Luktsinnet är ett annat viktigt sinne att stimulera. Det mentala

tillståndet och sinnesstämningen kan påverka luktsinnet och det finns en koppling mellan depression och ett försvagat luktsinne (Pollatos, et al., 2007). Detta gäller inte bara hos personer som fått en sjukdomsdiagnos utan även hos friska människor där det också går att se kopplingen mellan depressionssymptom och ett dämpat luktsinne. I en studie av Pollatos et al. (2007) kom de fram till att människor som vid testtillfället hade otrevliga, obehagliga känslor också hade ett sämre luktsinne. Lukten är starkt förknippad med humöret och de känslor personen som känner lukten har, och när en människa luktar aktiveras vissa delar i hjärnan som används för att processera känslor (Pollatos, et al., 2007). Därför kan det vara viktigt att stimulera luktsinnet i en restaurativ trädgård med exempelvis doftande blommor.

Dofter kan också framkalla minnen och ge en trygghetskänsla. Det kan vara att man kommer ihåg känslan till första gången man kände doften, och har ett starkt doftminne kopplat till den doften. Detta kan framkalla positiva känslor hos människor när de känner dofter av växter de känner igen, som de exempelvis kan ha haft hemma i barndomen. Därför är gamla kulturväxter bra att ha i en restaurativ trädgård, många har haft dem hemma under barndomen, så många har en koppling till just deras dofter (Lygum, 2008). Det har exempelvis visat sig att många människor uppskattar doften av rosor och lavendel, och att deras doft har en lugnande effekt (McBride, 1999).

## **HÖRSEL**

Ljud påverkar oss, vi kan bli stressade av en bullrande miljö samtidigt som vi kan bli lugnande av ett vilsamt ljud. Naturliga ljud som fågelsång, vinden i träden och dylikt kan verka positivt på återhämtningen medan exempelvis trafikbrus och ljud från jetplan kan minska återhämtningen (Ulrich, 1999). Vid designen av en restaurativ trädgård bör därför störande ljud där det är möjligt tas bort eller maskeras med naturliga ljud som exempelvis ljudet av porlande vatten (Ulrich, 1999). Att plantera träd med löv som lätt rör sig i vinden är ett annat sätt att skapa naturliga ljud, och att både se och höra löv röra på sig i vinden kan ha en speciellt fascinerande effekt vilket hjälper till att reducera stress (Cooper Marcus & Barnes, 1999).

## **SMAK**

För att stimulera smaksinnet så bör det finnas ätbara växter i den restaurativa trädgården. Att kunna plocka bär och äta dem direkt från busken är en viktig del. Många utmattade människor kan ha tappat lusten till att äta, men kan man plocka och äta direkt från busken är det enkelt, och det kan återuppväcka lusten igen. Ännu ett sinne, smaken, stimuleras tack vare bl.a. bärbuskar. (von Frisen, L. pers. medd. 2012-03-23)

## **GÅNGVÄGAR**

En annan sak som har stor betydelse för hur väl en restaurativ trädgård fungerar är hur gångvägarna har lagts och kopplats ihop. Det är gångvägarna som knyter samman alla delarna i den restaurativa trädgården. Hur mycket de olika delarna i trädgården används beror till stor del på hur väl gångvägarna fungerar (Hussein, 2010). Det ska gärna vara slingrande vägar som ger både öppna och slutna vyer (Cooper Marcus, 2000 [www]). Det är viktigt att vägarna har en hierarki, men det är bättre om det finns en väg som knyter samman allt än att det är en huvudväg med småvägar som leder ut från den och slutar i ingenting (Hussein, 2010). Det ska helst också finnas en valmöjlighet bland vägarna så att det går att både gå längre och kortare sträckor (Ulrich, 1999; McBride, 1999).

## **SÄKERHET**

I en restaurativ trädgård är det viktigt att man känner sig säker. Känner man sig rädd eller osäker i miljön är det väldigt svårt att slappna av och att vistas i trädgården blir då snarare en stressfaktor än något som ger återhämtning. För att skapa en känsla av säkerhet kan man försöka ge besökaren en känsla av kontroll, och en känsla av att personen kan använda trädgården som han eller hon vill (Cooper Marcus, 2000 [www]). Det är också bra om det är lätt att hitta till trädgården (Ulrich, 1999) och att själva trädgården är tydlig och läsbar (Cooper Marcus, 1999). För att förenkla orienteringen och för att hitta i miljön kan det vara bra att använda landmärken som de besökande kan orientera sig efter. Exempelvis ett annorlunda, karaktäristiskt träd eller en staty. Det är dock viktigt att landmärkena

är tydliga och att det inte är för många av dem (Kaplan, et al., 1998). För att ge en känsla av säkerhet under kvällstid kan även en passande och behaglig belysning användas (Cooper Marcus, 1999; McBride, 1999). Att det finns bevis att det inte är helt vild natur utan att en människa på något sätt varit där kan också vara betryggande för besökarna (Kaplan, et al., 1998). För även om man inte vill ha andra människor nära när man behöver återhämta sig, kan det kännas tryggare att veta att någon har varit i området och brytt sig om platsen. Ett sådant exempel kan vara att det finns en bänk som man kan sitta på eller att man kan se att det blivit skött eller något liknande (Kaplan, et al., 1998). Ett annat sätt för att skapa en säkerhet- och trygghetskänsla är att göra så att trädgården påminner om hur det är hemma, så att de som använder trädgården känner sig bekant med det och att den ger en hemkänsla (Cooper Marcus, 2000 [www]; Kaplan, et al., 1998). För att kunna ge detta så är växtvalet av stor betydelse. Det kan t.ex. vara en idé att välja gamla kulturväxter som de flesta har haft hemma, vad som dock är viktigt att undersöka är vilka kulturväxter de som ska använda trädgården troligen haft, då man i olika kulturer har olika kulturväxter.

### **MATERIAL**

Materialvalet är också något som man bör tänka på vid skapandet av en restaurativ miljö. För valet av material kan påverka återhämtningen och exempelvis valet av gångmaterial har både en visuell och funktionell betydelse (Kaplan, et al., 1998). Använd ett material som passar in i miljön och stilen på trädgården men som också passar till klimatet (Cooper Marcus, 1999; Kaplan, et al., 1998). Det är även bra att använda material som blir vackrare med åldern, och det kan vara värt att överväga att eventuellt använda material som också använts lokalt i närområdet (Cooper Marcus, 1999). Ett lokalanvänt material kan hjälpa till att ge trädgården en koppling till området omkring, men det är viktigt att materialet som i så fall används har en positiv association och att det inte har använts på en plats som kan ha en negativ association hos besökarna. Texturen på marken kan också påverka hur mycket människor tycker om miljö, det är exempelvis bra att till en viss mängd ha en jämn låg textur.

### **LEVANDE VÄXTER**

Slutligen, en sista aspekt i hur en bra restaurativ trädgård ska se ut är något som kanske känns självklart men som ändå är värt att nämna, och det är att det bör finnas levande växter i trädgården. En trädgård bör spegla liv, och därför bör huvudinnehållet vara levande ting d.v.s. växter (Stigsdotter & Grahn, 2002). När människor känner sig stressade, upprörda eller deprimerade och går utomhus för att varva ned och bli återhämtade vill de i löpande ordning ha: miljöer som innehåller naturliga element så som vegetation, vatten djur etc., stimulans av sinnena med exempelvis ljud och färger, en känsla av trygghet och säkerhet och slutligen en plats med möjlighet till avskildhet (Abramsson & Tenngart, 2003). Utemiljön blir bättre på att ta hand om stress om den innehåller grönskande träd och buskar, blommor och gräs (Ulrich, 1999). Den generella sinnebilden av hur ett helande landskap ska se ut visar också att det viktigaste är att landskapet innehåller levande växter och tillräckligt med ljus och vatten för att växterna ska kunna överleva (Asano, et al., 2004).

## **SAMMANFATTNING - MÄNNISKAN OCH HENNES UTEMILJÖ**

I litteraturen finns det mycket beskrivet om varför vi mår bra av utemiljön och saker som är viktiga att tänka på vid designen av en restaurativ utemiljö. Nedan presenteras de viktigaste punkterna som framkommit i litteraturundersökningen och som kan användas vid designen av en restaurativ trädgård.

- En restaurativ miljö ska vara fascinerande och innehålla element som kan dra till sig oriktad uppmärksamhet.
- En restaurativ miljö ska ge känslan av att vara någon annanstans, i en annan värld.
- En restaurativ miljö ska ge en känsla av vidd, och som att platsen tillhör en större helhet.
- En restaurativ miljö ska kunna visa vad som är tänkt att göras på platsen, vilket ska passa in på vad människan vill och måste göra där.
- En restaurativ miljö ska ha platser som uppfyller de olika krav människor med olika mental styrka ställer på miljön.
- En restaurativ miljö ska ha levande växter.
- En restaurativ miljö bör innehålla vatten och sten, då de är de två element som ställer minst krav på människan, samt att landskap med vatten och sten är de mest restaurativa miljöerna.
- En restaurativ miljö bör ha en variation av platser, både soliga och skuggiga, privata och sociala, öppna och slutna.
- En restaurativ miljö bör ha en variation av sittmöjligheter.
- En restaurativ miljö bör ha en variation i gångvägar som är varierat fysiskt krävande och som ger både öppna och slutna vyer.
- En restaurativ miljö bör stimulera alla sinnen.
- En restaurativ miljö bör innehålla ätbara växter för att stimulera smaksinnet.
- En restaurativ miljö bör innehålla olika strukturer som kan stimulera känslan.
- I en restaurativ miljö bör störande ljud dämpas, tas bort eller maskeras med naturliga ljud.
- I en restaurativ trädgård bör det bara finnas saker som kan tolkas på ett positivt sätt, det måste vara en positiv symbolik i miljön.
- Uppbyggnaden och förhållandet mellan de olika elementen i trädgården spelar stor roll för hur trädgården upplevs.
- Landmärken kan användas för att förbättra orienteringen i trädgården.
- Belysning kan användas kvällstid för att öka trygghetskänslan.
- Lokalmaterial kan ge en starkare koppling till området, men använd bara om det har en positiv association
- Färg kan ha betydelse för den restaurativa effekten.
- Det är viktigt att det finns intressanta växter året om.
- Doft är en viktig aspekt, och kulturväxter som doftar kan ge en trygghet.



- Valet av växtmaterial kan öka trygghetskänslan, kulturväxter kan ge en igenkänningskänsla och hemkänsla vilket ökar trygghetskänslan.

När människor tycker om en miljö är det större chans att de blir återhämtade i den, därför bör en restaurativ miljö vara en miljö människor tycker om och med element de tycker om. Nedan beskrivs olika sådana miljöer och element som framkommit genom litteraturstudierna.

- Människor tycker om miljöer med vatten.
- Människor tycker om miljöer som är öppna, där det är lätt att ha överblick där markvegetationen är relativt enhetlig och det finns utspridda träd eller små grupper av träd.
- Människor tycker om miljöer som de kan förstå, vilket kräver att miljön har en ordning. Den kan vara uppdelad i tydliga delar och i olika zoner, de kan finnas upprepande mönster och det bör finnas några tydliga element som kan agera som referenspunkter så människor kan hitta och orientera sig i miljön.
- Människor tycker om miljöer som de kan utforska, därför bör miljön innehålla olika element och en variation. Delar av sikten kan vara skymd, så det bara går att skymta vad som finns bortanför, men det ska gå att se tillräckligt för att kunna locka en vidare in i miljön.
- Människor tycker om platser där de har utsikt framåt men skydd i ryggen.
- Människor tycker om ostörda platser, som är rena, skräpfria och fridfulla och där det råder lugn och ro.
- Människor tycker om platser där ljuden kommer från naturliga element så som fåglar, vatten, vind och dylikt.

- Människor tycker om miljöer som känns opåverkade av människan, där det känns som att naturen själv har fått styra, att växterna är självsådda och att gångarna ej är anlagda.
- Människor tycker om platser som har rymd och ger en känsla av att man kan röra sig på platsen länge utan att korsa några gränser.
- Människor tycker om omgärdade platser där de kan känna sig trygga.
- Människor tycker om säkra, omgärdade, miljöer där de själva kan vara aktiva eller iaktta andra som är aktiva.
- Människor tycker inte om miljöer där det inte går att se igenom undervegetationen eller där träden är så tätt planterade att det inte går att se mellan dem, därför bör detta undvikas i en restaurativ miljö.

# FALLSTUDIE – HÄLSOTRÄDGÅRDEN I TORUP

I litteraturen finns det många idéer om hur en restorativ trädgård bör se ut och vad den bör innehålla. Vissa delar ligger dock på en väldigt abstrakt nivå och det kan vara svårt att förstå hur det kan se ut i praktiken. För att få se exempel på hur en hälso-/restorativ trädgård kan se ut när den är anlagd, och för att ta reda på om det finns några andra aspekter som kan vara av vikt vid anläggandet av en restorativ trädgård som inte tas upp i litteraturen, så presenteras här en fallstudie som visar på Hälsoträdgården i Torup, utanför Malmö.

## HÄLSOTRÄDGÅRDEN

### VERKSAMHETEN

Hälsoträdgården i Torup är till för anställda vid Malmö stad. Det är en trädgård som ska fungera i förebyggande syfte, för personer som inte har blivit sjukförklarade men som har visat symptom på utmattningssyndrom. Genom att få komma till hälsoträdgården i Torup får de gå en kurs för att lära sig fokusera på det positiva, det som är bra och som de mår bra av, och på så sätt ska det positiva ta över från det negativa och ett utmattningssyndrom kan förebyggas (Lundström, S., pers. medd., 2012-03-23).

### TRÄDGÅRDEN OCH OMGIVNINGEN

Hälsoträdgården i Torup ligger utanför Malmö, nära Torups slott. Omgivningen är varierad med både öppna åkrar och ängar som ger vyer, en uppvuxen bokskog och vatten i form av en större damm. Ljudbilden är relativt lugn med mestadels naturliga ljud förutom när vinden ligger på och tar med sig bruset från den större vägen som ligger en bit bort. Djur har också en nära kontakt med trädgården och både kor och hästar betar i närheten och i anslutning till trädgården.



*Omgivningen*



*Innergården, del av torget*



*Vinterträdgården*

Själva trädgården är uppbyggd av flera små rum som ligger i form av en hästsko runt huset, vilket är en gammal änkegård som blivit renoverad men som har kvar sin forna karaktär. De olika trädgårdsrummen har olika funktion och karaktär. Vid entrén finns en välkomsträdgård som ska ge en omfamnande, välkomnande känsla. Sedan finns det en vildare del där saker har fått växa mer fritt och en skogsträdgård som just nu fortfarande är i anläggningsfasen. Ett annat rum är vinterträdgård som både är mer skyddad och har utsikt över åkrarna, och det finns en köksträdgård där många kulturväxter är planterade. Det finns även ett rum de kallar torget som är en plats där det finns odlingslådor och där besökarna kan vara mer aktiva eller se andra vara aktiva och slutligen finns det en plats som är lite mer avskild och ligger lite längre bort från huset som har uppväxta ekar och utsikt över omgivningen.

### **TEORIER SOM ANVÄNTS I HÄLSOTRÄDGÅRDEN**

I hälsoträdgårdens design finns både tankarna på de olika parkkaraktärerna, på omgivningens krav på individen, på att ge känslan av att komma bort och på uppmärksamhet- fascinations teorin. Man har även tänkt på att stimulera flera sinnen (von Frisen, L.; Lundström, S., pers. medd., 2012-03-23). Dessa designinspirationer är dock inte tydligt uppdelade så att det lätt går att se vilken del av trädgården som härstammar från vilken teori, utan teorierna finns där men är fint invävd i varandra i designen (Lundström, S., pers. medd., 2012-03-23).

Det finns även försök med att ha djur på gården för att se djurens påverkan på människors hälsa. Att arbeta i trädgården och odla är en annan viktig del. Trädgårdsarbetet ska dock inte bli ett nytt krav, det är inte deltagarna som är ansvariga för skötseln av trädgården, utan det finns en trädgårdsmästare. Trädgårdsarbetet är endast till i rekreerande/återhämtande syfte. I hälsoträdgården i Torup jobbar man även med ekologiska tankar och att i princip allt som finns i trädgården ska kunna användas.



*Köksträdgården*



*Eken med utsikt över omgivningen*



## VIKTIGA ASPEKTER FRÅN FALLSTUDIEN

Följande är en sammanfattning av de lärdomar som kan dras från Hälsosträdgården i Torup och aspekter Lina von Frisen och Sara Lundström som jobbar med hälsosträdgården tryckte på och ansåg vara viktiga att tänka på i anläggandet av en hälsosträdgård.

- Att det ska vara överblickbart. I Torup upptäckte de till exempel att de gjort köksträdgården för stor, den var inte överblickbar så blev mer av ett krav, ett stressmoment istället (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23). Därför har de nu gjort om den.
- Det ska vara överskådligt men inte för tydligt. D.v.s. man ska kunna se vad platsen är till för, vilka saker det finns som man kan göra där, men det ska inte vara så att platsen säger vad man måste göra där. Blir det så tydligt börjar platsen också ställa krav, vilket kan motverka dess tänkta restaurativa syfte (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23).
- Årtidsväxlingar ger variation och intresse och bör framhävas. I Torup använder de också blommor i krukor utanför bl.a. entrén för att skapa intresse och fascination (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23).
- Använd växtmaterial som kan kännas igen, lite gammeldags växter, gärna dock sådana som har en förankring till platsen, då detta kan ge en trygghetskänsla (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23). Detta har man bl.a. tänkt på i köksträdgården, där det finns flera olika kulturväxter, och där flera av dem också har en tydlig doft.
- Använd en del doftande växter som kan stimulera doftsinnet (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23).



*Blommor ger fascination*



*Välkomsträdgården*



*Odlingslådor på 'torget'*

- Att trädgården passar in i sin omgivning är en annan viktig del. Det ska kännas som att trädgården är en del av helheten. Detta kan tydligt ses i designen av hälsoträdgården i Torup där trädgårdens arkitektur inte är formstark på så sätt att den är uppbyggd med tydliga raka siktlinjer och geometriska figurer utan istället är uppbyggd som en hästsko runt huset och passar väl in i miljön som finns (Lundström, S., pers. medd., 2012-03-23).
- Bevara kulturen, ta inte bara bort allt och sätt dit nytt – kultur ger en trygghet (Lundström, S., pers. medd., 2012-03-23).
- Ha en plats som inte är lika "välskött", en med vildare karaktär. I Hälsoträdgården i Torup finns en del där nässlorna medvetet är kvarlämnade. Detta för att visa på det vackra i det vilda och för att vara en kontrast till kraven som finns idag. Tanken är att det ska visa att allt inte behöver vara "perfekt" för att vara bra, vilket också fungerar som en metafor för kraven som deltagarna kan känna ställs på dem från dem själva, jobb och omgivning, att allt de gör måste vara perfekt. Just nässlorna använder trädgården sedan till att göra soppa/te o.dyl. vilket också bidrar till metaforen (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23).
- Försök göra så att trädgården ger en känsla av att komma in i en annan värld och bort från kraven omgivningen ställer. Att trädgården är inhägnad kan bidra till detta, för när man kliver in genom inhägnaden så kommer man in i den andra världen, och lämnar kraven utanför. I Torup så är det första trädgårdsrummet som ligger precis vid entrén designat för att ge en omfamnande känsla med växtlighet som omgärdar, för att deltagarna när de kommer in i trädgården ska kunna känna att de har kommit bort från kraven som omvärlden ställer på dem, och in i denna trädgård istället (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23).
- Vyer och skydd är viktiga aspekter i en hälsoträdgård. Två av de populäraste platserna i hälsoträdgården i Torup är platser som uppfyller båda dessa aspekter. De ger skydd samtidigt som det finns en vy och en utsikt.
- Det ska finnas platser där man både kan vara aktiv själv och se andra vara aktiva.
- Ha variation i rum, olika människor söker sig till olika saker, det är viktigt att det kan finnas ett val. Hälsoträdgården i Torup är uppbyggd så att den innehåller flera rum, men som är kopplade i harmoni med varandra. För olika saker ställer också olika krav, olika människor kan känna av att de klarar av olika mycket saker och därav föredrar olika typer av rum. Det kan också vara så att en dag vill en person vara i en viss sorts rum medan nästa dag är den mentala balansen på en annan nivå och personen vill hellre vara i ett annat rum som ställer andra krav. I Torup är trädgården uppbyggd så att närmast huset är det mest strukturerat, det finns mest krav, medan man när man kommer längre bort från huset har mindre ordnat, i och för sig också lite mindre tillgängligt, men platserna ställer färre krav (von Frisen, L., pers. medd., 2012-03-23).

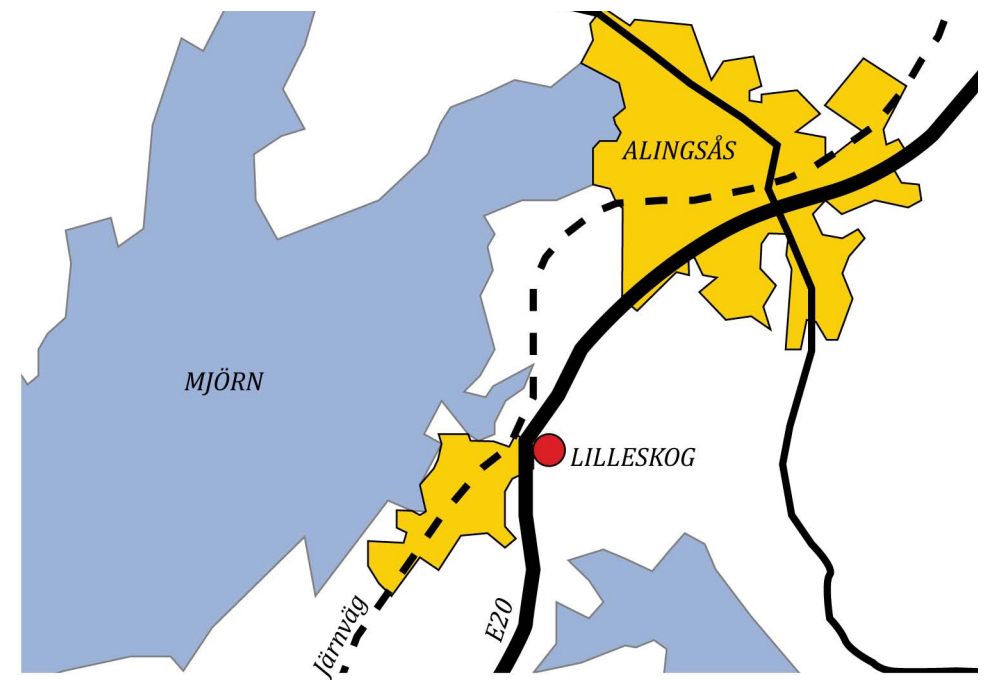


# DESIGNFÖRSLAG PÅ EN RESTORATIV TRÄDGÅRD

I denna tredje del av arbetet visas ett designförslag på hur en restorativ trädgård kan se ut, platsen för trädgården är en stiftsträdgård utanför Alingsås, kallat Lilleskog. En viktig del i designen av en restorativ trädgård är att veta målgruppen för trädgården, så att man vet vem man designar för och vad de kan tänkas vilja ha (Cooper Marcus, 1999). Platsens historia och utformning spelar också stor roll för designen av den restorativa trädgården. Därför kommer det inte att gå att kopiera detta förslag rakt av för att utforma restorativa trädgårdar på andra platser, däremot så kan detta förslag vara till hjälp och visa hur man kan designa för en restorativ trädgård och ge inspiration och idéer till det. Eftersom platsen har en viktig betydelse kommer här först en analys och beskrivning av platsen och den verksamhet som finns kopplad till platsen, därefter kommer designförslaget med förklaringar till varför det ser ut som det ser ut.

## PLATSEN OCH DESS OMGIVNING

Lilleskog tillhör Skara stift och ligger strax söder om Alingsås. Stiftsgården ligger på en bergssluttning i en rural miljö, omgiven av skog, med utsikt över en äng och med närhet till sjön Mjörn. Dock ligger både E20 precis bredvid stiftsgården och tågspåret mellan Alingsås och Göteborg ligger bara en bit bort vilket gör att både trafikbrus och tågbuller hörs tydligt på platsen. Själva stiftsgården består av ett flertal hus utspridda på gården. Huvudhuset är en gammal herrgård bestående av en patriciervilla i italiensk stil som innehåller reception, matsal och arbetsrum. Denna har fått en utbyggnad där det finns både sovrum och samtalsrum. Det finns även ett kapell på gården, ett hus nära vägen som används som konferenslokal och två villor som används som extra sovrum när de har många gäster varav den ena även hyser samtalsterapirum. Det finns även en prästgård precis i anslutning till stiftsgården som är bebodd. Hela gården ligger som sagt på en bergssluttning som lutar ned mot motorvägen, där det dock är lite planare just runt huvudbyggnaden. Den främre delen av gården ligger närmast vägen



*Lilleskog ligger strax söder om Alingsås, med närhet till motorvägen E20, järnvägsspår samt sjön Mjörn.*

och har ett västläge och består mestadels av gräs med utspridda träd och buskar. Den bakre delen av gården, bakom husen, består till största delen av skog. Långt bakom de övriga husen, i skogen på toppen av sluttningen finns även en jaktstuga och från den finns det utsikt ända till sjön. I närheten av jaktstugan finns även en liten tjärn. Den huvudsakliga skogen som tillhör stiftsgården består av lövskog, i vissa delar är bok det dominerande trädslaget och i andra delar är det björk. Runt om denna lövskog finns dock en tät granskog. Rörande vind så har baksidan av huvudbyggnaden ofta lå då vinden för det mest kommer från sydväst. Både framsidan och baksidan av huvudbyggnaden har relativt mycket sol, dock skuggar skogen på baksidan en hel del.

### **VERKSAMHETEN OCH MÅLGRUPPEN**

I Lilleskog bedrivs i huvudsak själavård. Olika grupper kommer dit för samtal och det anordnas rekreationsveckor och en stor andel retreatar. Rekreationsveckorna är inriktade på återhämtning och där ingår bl.a. meditation, reflektionspass och avslappningsövningar

men också tid när besökarna själva får gå runt och göra vad de vill (Lilleskog själavårdsinstitut, 2012-05-29 [www]). Med retreatar menas ett tillfälle att dra sig tillbaka, för att få tillbaka balansen i livet och för att kunna vila och reflektera. Huvudord är enkelhet, frihet och tystnad (Lilleskog själavårdsinstitut, 2012-05-29 [www]). En stor del av en retreat innebär att vara tyst och kunna gå iväg och reflektera, och där kan en restorativ trädgård ha en stor funktion.

Målgruppen är blandad, men det är mestadels personer från 30år och uppåt. De som kommer till stiftsgården har ingen sjukdomsdiagnos på stress eller dylikt utan är friska människor men som ändå har behov av återhämtning, mental vila och själavård. Verksamheten är som störst under vår, höst och vinter, vilket betyder att det är viktigast att trädgården fungerar och ser bra ut under dessa tre årstider. Mellan midsommar och 15:e augusti är det däremot lågsäsong och hur det ser ut på sommaren, som annars är den årstid som kanske är lättast att fokusera på, har mindre betydelse. Under sommarhalvåret brukar de även ha få betandes på en del av gården.

*Lilleskog består av ett flertal hus, huvudbyggnaden visas på fotot.*





# LILLESKOG I DAGSLÄGET

*En stor del av området består av en öppen gräsyta med utspridda träd*



*Baksidan av huset har en klippt gräsmatta utanför utbyggnaden samt än äng utanför själva huvudhuset, vilka leder upp till skogsbrynet.*



*Framsidan närmare huset har mycket klippt gräsmatta och utspridda buskar. Nedan visas (t.h.) platsen utanför kapellet, (mitten) vägen från parkeringen upp mot huvudbyggnaden samt (t.v.) en överblick över kapellet och en del av utbyggnaden från huvudbyggnaden.*





## DESIGNFÖRSLAGET

Lilleskogs utemiljö har redan idag mycket att erbjuda med restaurativ effekt. Det finns redan en känsla av vidd, av mystik och av en vild och artrik karaktär på platsen, det mesta av detta är representerat i skogsdelen, som också är en plats som ställer väldigt lite krav på besökaren. Där finns även vyer ut över skogen och ut över sjön, och blommor och ett ofarligt djurliv som kan ge intresse och fascination. Vad platsen saknar är inte de karaktärer som behövs för de mest stressade människorna, dessa finns representerade i skogen. Nej det som denna plats saknar är mellansteget, det som kan skapa fascination i den mer ordnade miljön, och fler platser att sitta och vara på. För förutom skogen har den största delen av trädgården en öppen parkkaraktär, med utspridda träd och gräs på marken. Detta är också en karaktär som är restaurativ och som är omtyckt hos människan, men det behövs något mer till platsen för att folk ska gå ut i miljön. Trädgården saknar som sagt platser att faktiskt vara på. Parkkaraktären är vacker att titta på, men det finns tyvärr nästan inga platser skapade för att faktiskt kunna sitta ned och stanna i utemiljön. Så att skapa detta är ett av huvudmålen i trädgården för att öka dess restaurativa värde. D.v.s. att skapa platser att sitta på och att vara på. Ett annat av huvudmålen är att få in fler element nära huset som kan skapa fascination och som stimulerar sinnena.

Genom den nya designen ska trädgården få fler rum som besökarna kan använda, och olika platser kan få tydligare, varierade, karaktärer. Fokus för förändringen sker närmast huset, vilket kommer att vara en mer typisk trädgårdsdel där det är mer ordnat medan längre bort bevaras trädgården som den ser ut idag och där finns även en vildare, mer naturlig karaktär med mindre krav på individen.

*I skogen (under) och vid jaktstugan (t.h.) finns redan många restaurativa värden, och platserna erbjuder både mystik, fascination och en känsla av vidd.*

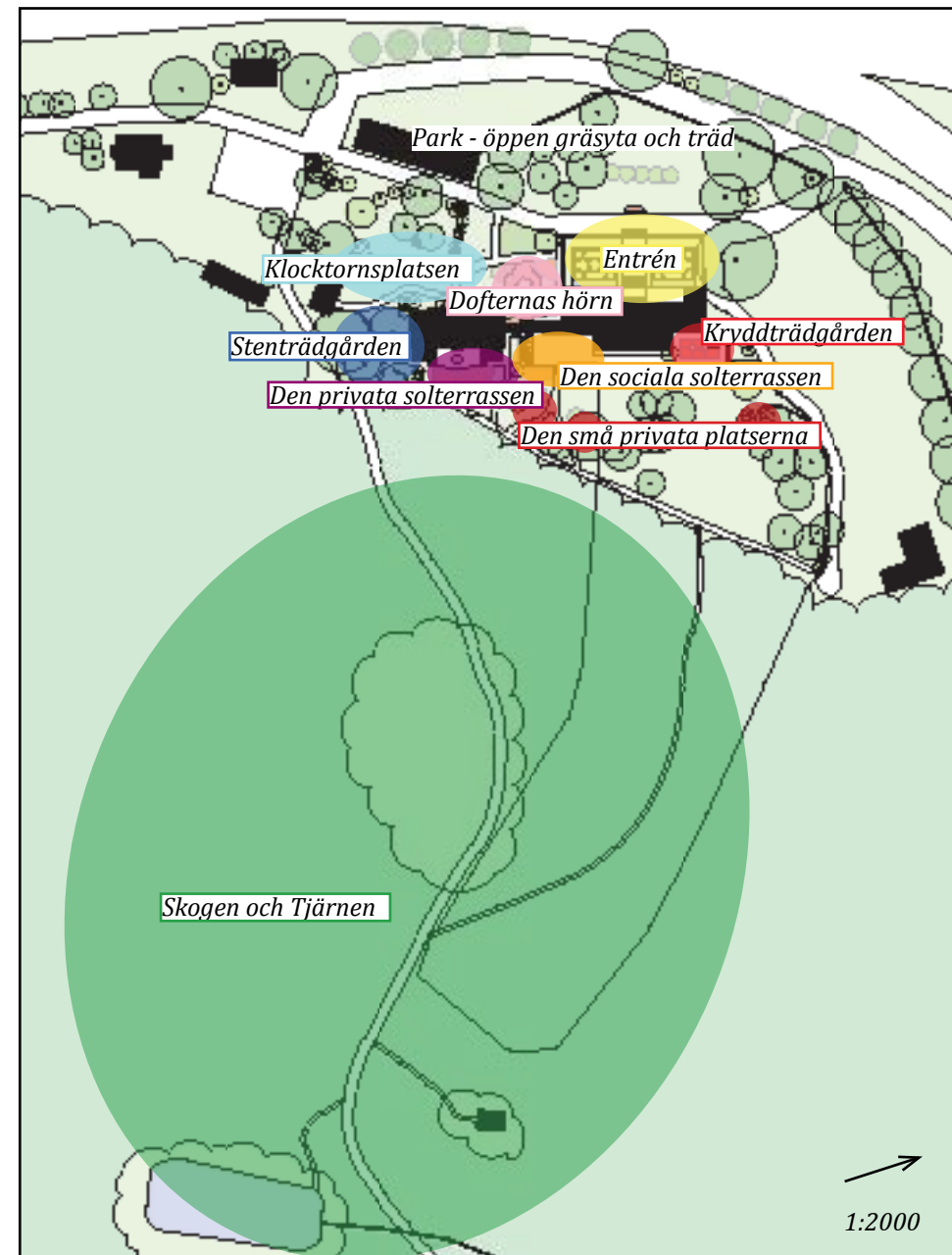




Nedan visas en plan över hur Lilleskog ser ut idag. Området har främst två karaktärer, öppen gräsyta med träd på den främre delen och skog på de bakre. Det finns få platser att vara och stanna upp på.



I det nya förslaget skapas fler platser att vara på, och det bildas flera olika rum, denna indelning visas på planen nedan.





### **TRÄDGÅRDENS OLIKA PLATSER**

För att göra trädgården mer restorativ har den nya designen av trädgården som huvudmål att skapa fler olika platser i trädgården. De platser som skapas är entrén, dofternas hörn, klocktornsplatsen, stenträdgården, den privata solterrassen, den sociala solterrassen, kryddträdgården samt tre privata trädgårdsplatser. Dessa kommer att presenteras en och en nedan, först med en beskrivning vad det är för plats, vilken funktion den har och varför funktionen är viktig och sedan kommer också en beskrivning av vilka förändringar mer exakt som faktiskt är föreslagna. Det sistnämnda är uppdelat i fyra kategorier. Först kommer själva designen och utformningen, med vilka element som finns på platsen. Detta är stommen i designen och avgör i stor grad vilken typ av plats det blir och hur platsen upplevs, så det har stor betydelse för hur restorativ trädgården blir (Kaplan, et al., 1998). Därefter presenteras vilka material som finns på platsen. Med olika material i trädgården kan en variation ges, känslan kan stimuleras genom att gå på olika typer av material, och materialet kan påverka känslan och karaktären på platsen (Kaplan, et al., 1998). Materialens olika egenskaper kan ge olika stimulation till människor, blir exempelvis materialet varmt i solen och kallt i skuggan kan det påverka till att skapa en varm eller kall plats (Grahns & Stigsdotter, 2010). Som tredje kategori kommer växterna med en förklaring om tanken bakom växtvalet, vilket i sin tur presenteras på en efterföljande sida. Växter har betydelse för vilken känsla och karaktär som platsen får och de har en stor betydelse för att ge intresse som kan skapa fascination på platsen (Cooper Marcus, 2000 [www]). Växterna påverkar i stor grad färgerna på platsen, de kan stimulera både känslan, synen, hörseln och luktsinnet och bidrar till en variation genom att de växer och har olika blomningssäsong (Grahns & Ottosson, 2010; Cooper Marcus, 1999). Den fjärde kategorin är belysning och här ges ett förslag på belysning som kan användas. Belysning kan ge en trygghetskänsla och göra så att platsen används längre, även när det blivit mörkt (Cooper Marcus, 1999; McBride, 1999). Belysningen kan också användas för att ge platserna olika uttryck, och ge en variation till platsen från dess dagutseende. I designförslaget går jag dock inte in på belysningen i detalj, utan här ges bara ett förslag på vad för belysning som kan användas men inte exakt hur den ska placeras.

Av platserna som skapas är vissa mer ihopkopplade med varandra och andra är lite mer avskilda. Mycket av den ursprungliga trädgården bibehålls och tanken är att kunna tillföra element som ökar platsens restorativa värde utan att för den sakens skull ändra platsen till oigenkännlighet. Detta hjälper till att uppfylla en av de aspekter som framkommit under fallstudien, att i skapandet av en restorativ plats ska man inte bara ska ta bort allt och göra nytt utan försöka behålla kulturen på platsen (Lundström, S., pers. medd., 2012-03-23). Så mellan de skapade platserna där man nu kan stanna upp och vara på, finns alltså den befintliga miljön, vilken i sig också håller restorativa värden.

Växterna i designen är förslag på växter som kan passa och är valda för att vara hårdiga, Alingsås ligger i zon III (Fernqvist, 1993), och växterna som är valda ska klara dessa zoner. Att det är lågsäsong under sommaren har också legat i åtanke och fokus ligger därför på växter som ger intresse under andra delar av året. Växterna som föreslås är valda efter deras krav på sol/skugga samt utefter färg, blomningstid, doft, textur, höstfärger för att kunna ge trädgården som mest intresse och stimulera de olika sinnena.

Planskiss över hela området närmast huvudbyggnaden, där de huvudsakliga förändringarna skett



1:500



## ENTRÉN

Den första platsen som beskrivs är den plats besökarna möts av först, entrén. Viljan hos de anställda på Lilleskog är att ha en pampig entré, som är välkomnande och visar besökarna att nu är de här, i Lilleskog. Själva platsen för entrén används sällan idag, trots att det finns sol där under en stor del av dagen. Detta kan med stor sannolikhet bero på att motorvägen ligger så nära och att bruset från den stör mycket. Själva entrén är i dagsläget också rätt så tom vilket kan påverka negativt till att besökarna vill använda platsen.

Entrén är betydelsefull för att det är här som besökarna först ska känna att de kommit bort från sina dagliga liv och kommit hit, till en annan värld, en plats där de kan återhämta sig. Därför är det viktigt att göra entrén välkomnande. I den nya designen föreslås ett vattenelement som kan verka positivt för restorativiteten och samtidigt maskera ljudet av vägen. Tillsammans med vattenelementet anläggs också vattenpartierer som ger liv till entrén och kan skapa rum. Just detta fenomen passar väl in med husets karaktär, vars entré är uppbyggd med terrasser. Denna del kommer bli den mest formella, strikta och formstarka, vilket också passar in med att framsidan blir husets front med mer krav och portalen till den andra världen. Baksidan av huset blir sedan det som kommer efter att man gått in genom portalen, entrén kan på så sätt vara pampig men också fungera som en inkörsport till återhämtningen. I en restorativ trädgård ska det besökaren möts av inte innehålla för mycket krav, utan entrén ska göra att man känner att man kommit bort från kraven. På ett sätt kan det då bli fel om framsidan är för formell, för full av krav. I denna miljö passar det dock med en mer formell entré till huvudbyggnaden, då det är en väldigt ståtlig byggnad och en mer formell stil passar bättre in med stilen och kulturen på huset. Och entrén kommer som sagt fortfarande att ge känslan av att komma till en annan värld.



*Entrén är det första besökarna möts av och har en viktig betydelse för en restorativ trädgård.*

### FÖRÄNDRINGAR

I förslaget får entrén två vattenparterrer, en på vardera sida om huvudgången, vilket gör att den till stor del bibehåller sin plana yta, men nu med ett intresseväckande element. Parterrererna har en rektangulär form med en cirkel av vatten i mitten. Från muren närmast huset placeras fem små vattenfall, inspirerade av vattenkaskaderna i Drottningholm, Stockholm, på vardera sida om mittengången vilka rinner ner i parterrererna. Parterrererna är därför bredare, 2m, närmast muren medan de övriga parterrrkanalerna är 50 cm breda. I parterrens mitt planteras en perennplantering vilket ger ytterligare intresse till platsen samt inför ett höjdelement till de annars plana ytorna. Närmast muren mot gångvägen, i den befintliga planteringen, planteras buskar för att ge platsen ytterligare en viss höjdvariation samt bidra till att platsen får en mer omhågnande, omfamnande känsla. Bänkar att sitta på finns som tidigare utplacerat på den översta avsatsen närmast huset.

### MATERIAL OCH VÄXTER

Materialet på marken består av befintliga stenlagda gångar, gräsyta och vatten i vattenparterrererna som är gjorda av betong. Det finns även bänkar i trä och murar av sten på platsen.

Växterna är planterade i två likadana planteringar i vattenparterrerernas mitt som är uppbyggda med låga växter i utkanten av planteringen och höga i mitten, för att ge höjd och ett intresseväckande element till platsen.

### BELYSNING

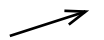
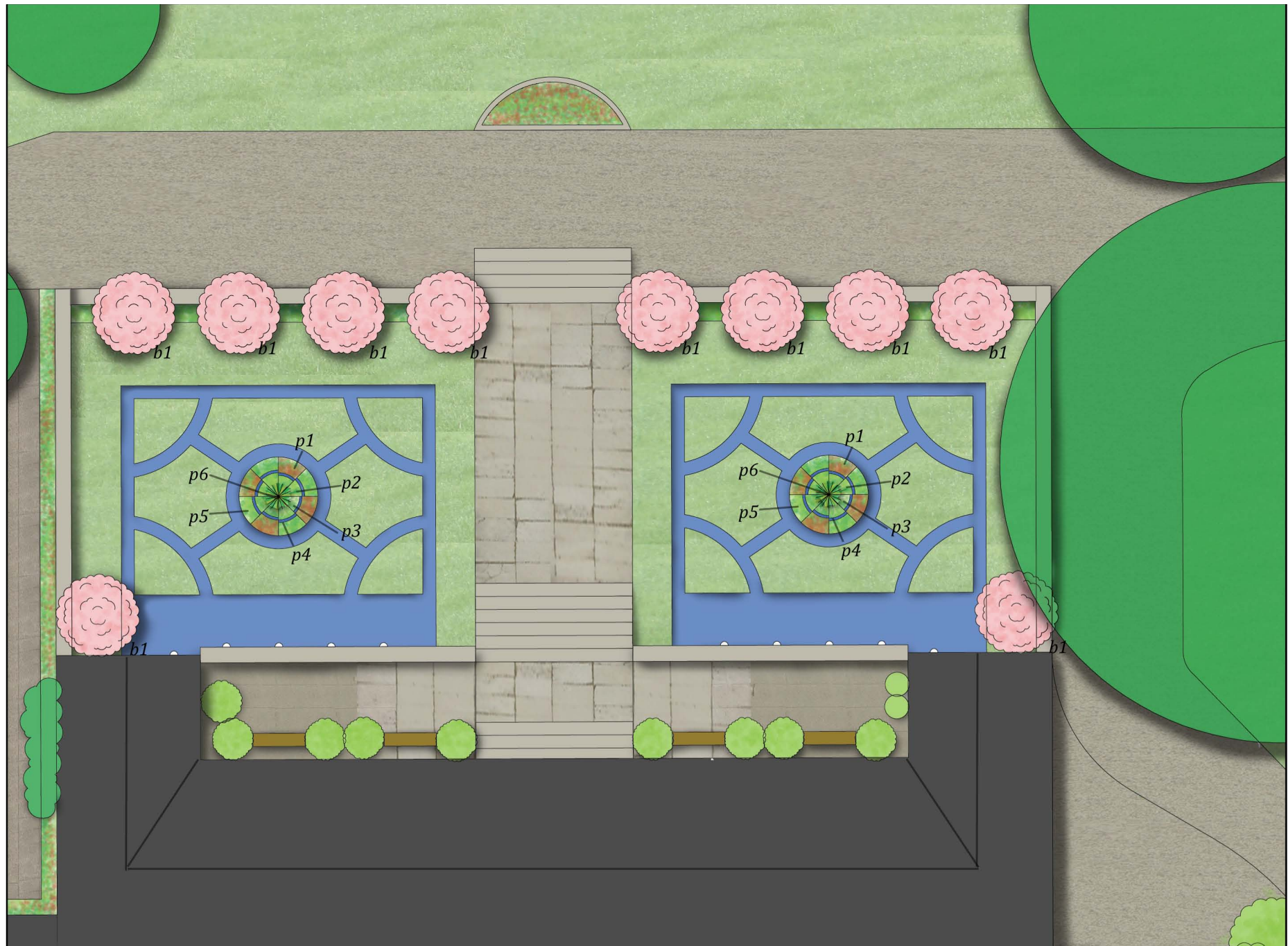
Belysning under kvällstid finns längs den översta murens kant som belyser vattenfallen, samt finns det belysning med små spotlights upp mot buskarna och ett belysningselement i perennplanteringen i mitten på parterrererna. Belysning vid entrén kan vara extra viktig då det är det här som är framsidan utåt mot besökarna.



*Entrén blir pampig och välkomnande med vattenfall och parterrer.*



Planskiss över entrén.



1:200



## VÄXTVAL

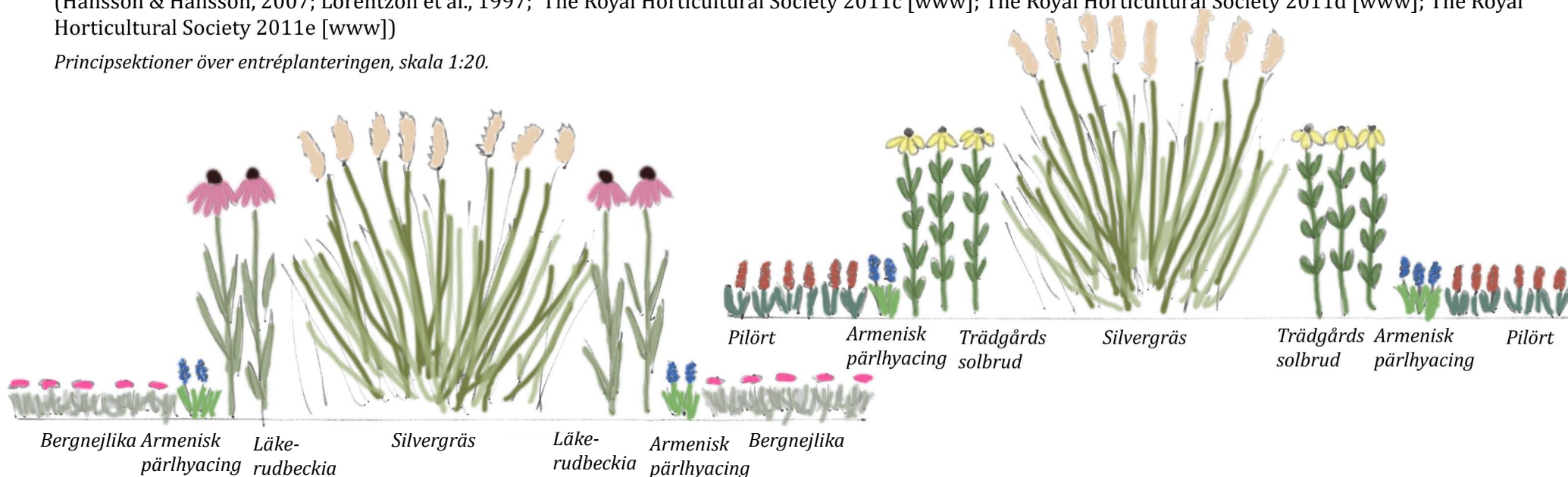
Läge: sol , och sol till halvskugga längs planteringen vid muren

Fokus i planteringen ligger på växter som kan ge en höjd till planteringen, samt ge en blandad färgskala som kan ge ytterligare intresse till entréplatsen.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
<i>Buskar</i>				
b1	<i>Prunus incisa</i> 'Snöboll'	Snöboll	120-150 cm	Ger vårintresse med vitarosa blommor i tidig maj, samt har en gyllene-orange höstfärg
<i>Perenner</i>				
p1	<i>Dianthus gratianopolitanus</i>	Bergnejlika	5-20 cm	Vårblommande marktäckare med rosa blommor i maj-juni.
p2	<i>Echinacea pallida</i>	Läkerudbeckia	80-100 cm	Har rosa blommor som lockar till sig fjärilar under augusti-september
p3	<i>Helenium Autumnale</i> -gruppen 'Wyndley'	Trädgårdssolbrud	60-70 cm	Blommar från juli till oktober med gula blommor
p4	<i>Muscari armeniacum</i>	Armenisk pärlhyacint	10-20 cm	Vårblommande lök, med klarblå blommor i maj
p5	<i>Persicaria affinis</i> 'Superba'	Pilört	20 cm	Rosablommande på sensommaren till hösten, har gröna blad som övergår till bronsfärg under hösten
p6	<i>Stipa calamagrostis</i>	Silvergräs	50-100 cm	Ger intresse stor del av året, blommar i juni och står större delen av hösten.

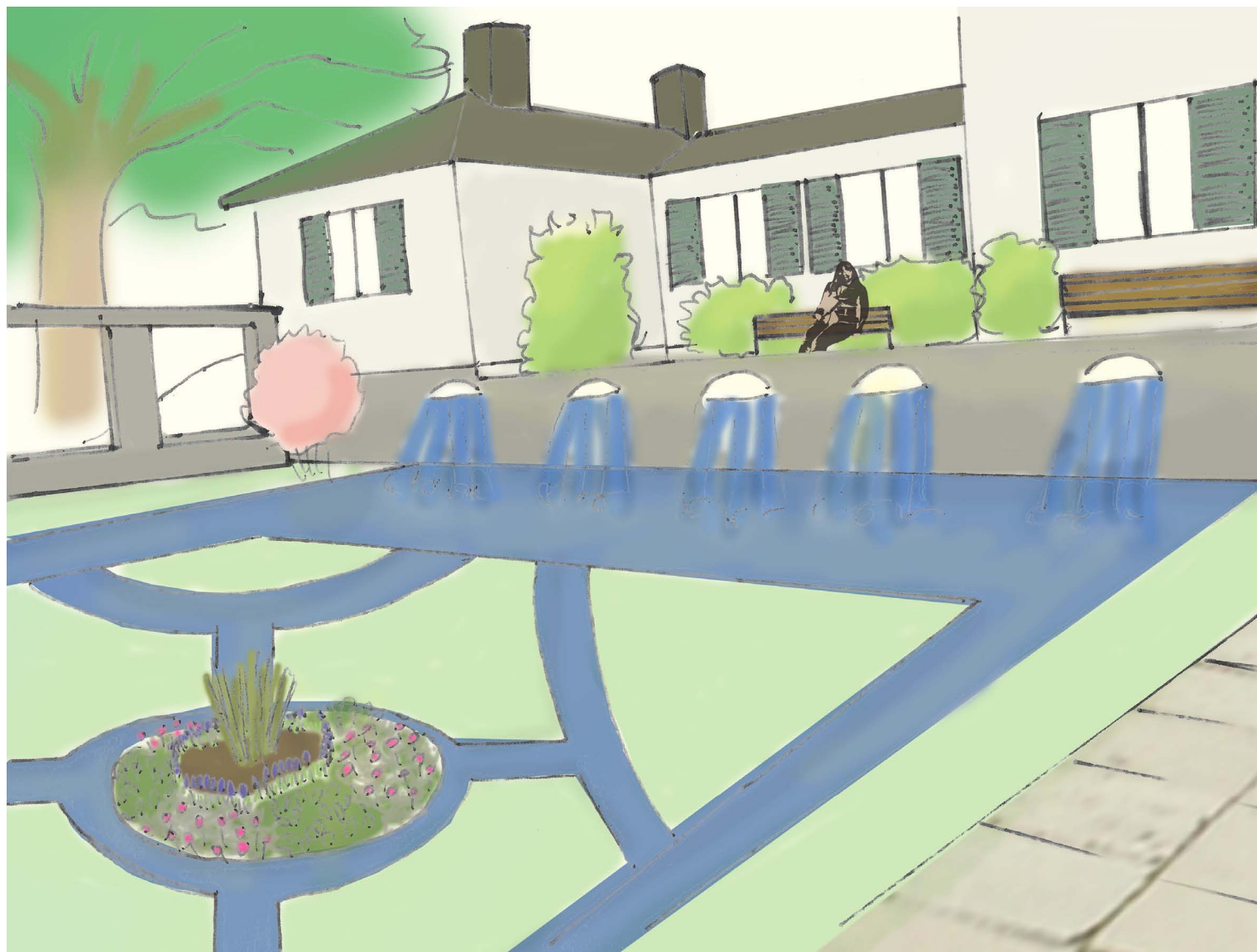
(Hansson & Hansson, 2007; Lorentzon et al., 1997; The Royal Horticultural Society 2011c [www]; The Royal Horticultural Society 2011d [www]; The Royal Horticultural Society 2011e [www])

Principsektioner över entréplanteringen, skala 1:20.



*Perspektiv över den nya entrén under sensommaren-hösten, sedd från en glugg i pelargången vid doftträdgården.*







## DOFTERNAS HÖRN

Svänger man in bredvid entrén, eller går ut på framsidan från den inglasade korridoren äntrar man dofternas hörn. Idag är det en solig gräsyta som sällan används. En hängsälg (*salix caprea 'kilmarnock'*) finns placerad just vid utgången, samt två vackra päronträd (*Pyrus*) vilka är uppstammade mot husfasaden. Denna plats är, trots att den är på framsidan, mer skyddad än entrén och har potential att bli en solig och härlig plats att vara på. Trafikbruset hörs men troligen tack vare den skymda sikten mot vägen märks inte bruset av på samma sätt som vid entrén.

I den nya designen blir detta ett dofternas hörn, en avskild plats där framförallt doftsinnen kan bli stimulerat. Här är man nära baksidan som är mer social men man är ändå avskärmd så att det går att vara där privat. Den skyddande känslan förstärks genom en buskplantering som hindrar för stor insyn, men det finns utsiktspunkter så platsen är inte helt avstängd. En restaurativ trädgård ska stimulera alla sinnen (Grahns & Stigsdotter, 2010) och skapandet av dofternas hörn bidrar till att trädgården i Lilleskog ska kunna göra just det. Skapandet av denna plats ger också en ökad chans till fascination i och med att olika sorters blommor med olika lugnande färg planteras vilket också kan locka till sig ett ofarligt djurliv så som fjärilar och dylikt. Samt ger dofternas hörn trädgården en avskärmd, solig, omfamnande plats, men som fortfarande har utsiktspunkter över en del av den omgivande trädgården, där du kan vara själv eller i en mindre grupp.



*I en restaurativ trädgård bör alla sinnen stimuleras, dofternas hörn är en plats där sinnen, och framförallt doftsinnen, stimuleras.*

### **FÖRÄNDRINGAR**

Planteringar med doftande växter i lugnande färger införs där det idag är gräsmatta. Dessa planteringar har mjuka organiska former, i kontrast till den formella entrén. En buske planteras vid gångvägen utanför för att skymma sikten och göra platsen mer omgärdad. I mitten av planteringarna skapas en yta där stolar och bord kan placeras för att sitta på.

### **MATERIAL OCH VÄXTER**

Materialet på marken på denna plats består av en befintlig plattlagd gång som leder till ingången, samt en grusgång som leder mot kapellet. Den nya öppna ytan är belagd med marksten och på den finns bord och stolar i trä placerade.

Växterna i planteringarna är fokuserad på att stimulera sinnena, med fokus på doftsinnnet. Färgerna på växterna ligger i den blå-lila-rosa skalan, och ger en avslappnande känsla. De flesta växterna är planterade i grupp, men sedan finns det också några solitärer som tittar fram i planteringarna.

### **BELYSNING**

Belysningen på platsen är inte så stark utan består av pollare som belyser planteringarna och en del av gången.



*Dofternas hörn en tidig höstdag.*





## VÄXTVAL

Läge: sol till halvskugga

Fokus ligger på doftande växter i dämpad, avslappnande, färgskala med färger i blått, ljusrosa och vitt.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
<i>Buskar</i>				
b1	Chaenomelis x superba 'Pink Lady'	Hybridrosenkvitten	100-150 cm	Blommar tidigt på våren med rosa blommor, får sedan gula doftande bär
b2	Fothergilla major	Häxal	60-100 cm	Ger intresse både vår och höst med väldoftande vita blommor på senvåren och rödorangea höstfärger
b3	Ribes odoratum	Gullrips	150-200 cm	Ger vårintresse med gula doftande blommor i maj, samt har fina höstfärger i gul/orange
b4	Viburnum x burkwoodi 'Mohawk'	Hybridolvon	240 cm	Vårblommande i april-maj, samt rödorangea höstfärger
<i>Perenner</i>				
p1	Agastache 'blue fortune'	Anisisop 'Blue fortune'	75 cm	Har lilablå blommor i juli-oktober som doftar och lockar till sig fjärilar
p2	Artemisa absinthium 'Lambrook silver'	Malört	90 cm	Silverfärgade/gröna blad som doftar större delen av året
p3	Aster x frikartii 'Mönch'	Korkadaster	60 cm	Ger höstintresse med lavendelblå blommor i september till oktober
p4	Cerastium tomentosum 'silberteppich'	Silverarv	15 cm	En vit vårblommande marktäckare med lunda blad
p5	Lavendula angustifolia	Lavendel	40cm	Doftande lila blommor under juli-augusti
p6	Nepeta x faassenii	kantnepeta	30-60 cm	Doftande blåvita blommor i maj-september som lockar till sig fjärilar
p7	Origanum vulgare	Kungsmymta	50-70 cm	Har ludna blad, och rosa blommor i juli-september, lockar till sig fjärilar
p8	Paeonia lactiflora 'Avant garde'	Pion 'Avant Garde'	100 cm	Doftande vårblommning i mitten av våren i rosa/aprikos
p9	Paeonia lactiflora 'Laura dessert'	Pion 'Laura Dessert'	75 cm	Doftande vårblommning i slutet av våren till början av sommaren i ljusgult/vitt
p10	Salvia nemorosa	Stäppsalia	50-70 cm	Blommar i juni-september med lila/violetta blommor som lockar till sig fjärilar
p11	Stachys byzantina 'silver carpet'	Lammöron	10-15 cm	Mattbildande växt med mjuka, ludna blad
p12	Viola odorata	Luktviol	10-15 cm	Liten väldoftande vårblomma i lila som blommor i april-maj

(Lorentzon et al., 1997; Hansson & Hansson, 2010)





## **KLOCKTORNSPLATSEN**

Utanför kapellet finns idag en plats som idag mest består av ytterligare en gräsyta. Ett klocktorn och en liten stuga finns längs gräsykans ytterkant samt så finns det en vacker häggmispel (*Amelanchier*) som fungerar som blickfång på platsen. Vad som inte finns är dock en plats att sitta på. Efter att ha besökt kapellet kan det finnas en vilja att samlas eller att sitta och reflektera, och det är en sådan plats som skapas vid klocktornet.

Nära klocktornet skapas alltså en plats att vara på, speciellt när man kommit ut från kapellet. Det är en halv-social plats där man kan sitta själv eller flera. Som blickfång fungerar den befintliga häggmispeln som ger fascination och variation under stor del av året. Klocktornsplatsen ligger nära stenträdgården och dessa två samspelar starkt med varandra. Men medan stenträdgården är mer avskalad uppmuntrar klocktornsplatsen till viss samling. Vad som tillförs till platsen är till största delen möjligheten att sitta. Detta införlivas genom att sittplatser i form av stenblock placeras i grupp på platsen. Vissa stenar bibehåller sin naturliga form, men är i en lagom sitthöjd, medan andra har fått bli en aningen utplanade och fått en träsits. Stenen är ett av de element som är mest restorativ och ställer minst krav på människan (Stigsdotter & Grahn, 2002), att placera stensittplatser passar också då de smälter in i miljön som också har en liten del berg i dagen just runt denna plats, samt att det relaterar till stenträdgården. Funktionen för denna plats blir med andra ord att vara en halv-social plats där man kan samlas eller sitta och reflektera. Platsen blir också viktig för sammankopplingen med stenträdgården och ihopbindningen av trädgårdens fram och baksida.



### FÖRÄNDRINGAR

Den största förändringen är som sagt införandet av sittmöjligheter. Detta i form av stenar i olika form och storlekar, en större sten placeras i hörnet mot klocktornet, vilket hjälper till att rama in platsen. På båda sidor av den stora stenen placeras två mindre stenar i en ojämn halvcirkel, och ytterligare en av mindre sten placeras en bit bort närmare häggmispeln. Stensittplatserna ger trädgården en annan typ av sittplats, med ett annat material. Närmare häggmispeln längs den lilla stugan sätts också en träbänk för att ge ytterligare en typ av sittmöjlighet, och en närmare plats till det stora blickfånget på platsen, häggmispeln.

### MATERIAL OCH VÄXTER

Material på marken består av gräs och grus. På gräsytan finns sittplatser gjorda av sten, men där några också har fått en extra sits i trä.

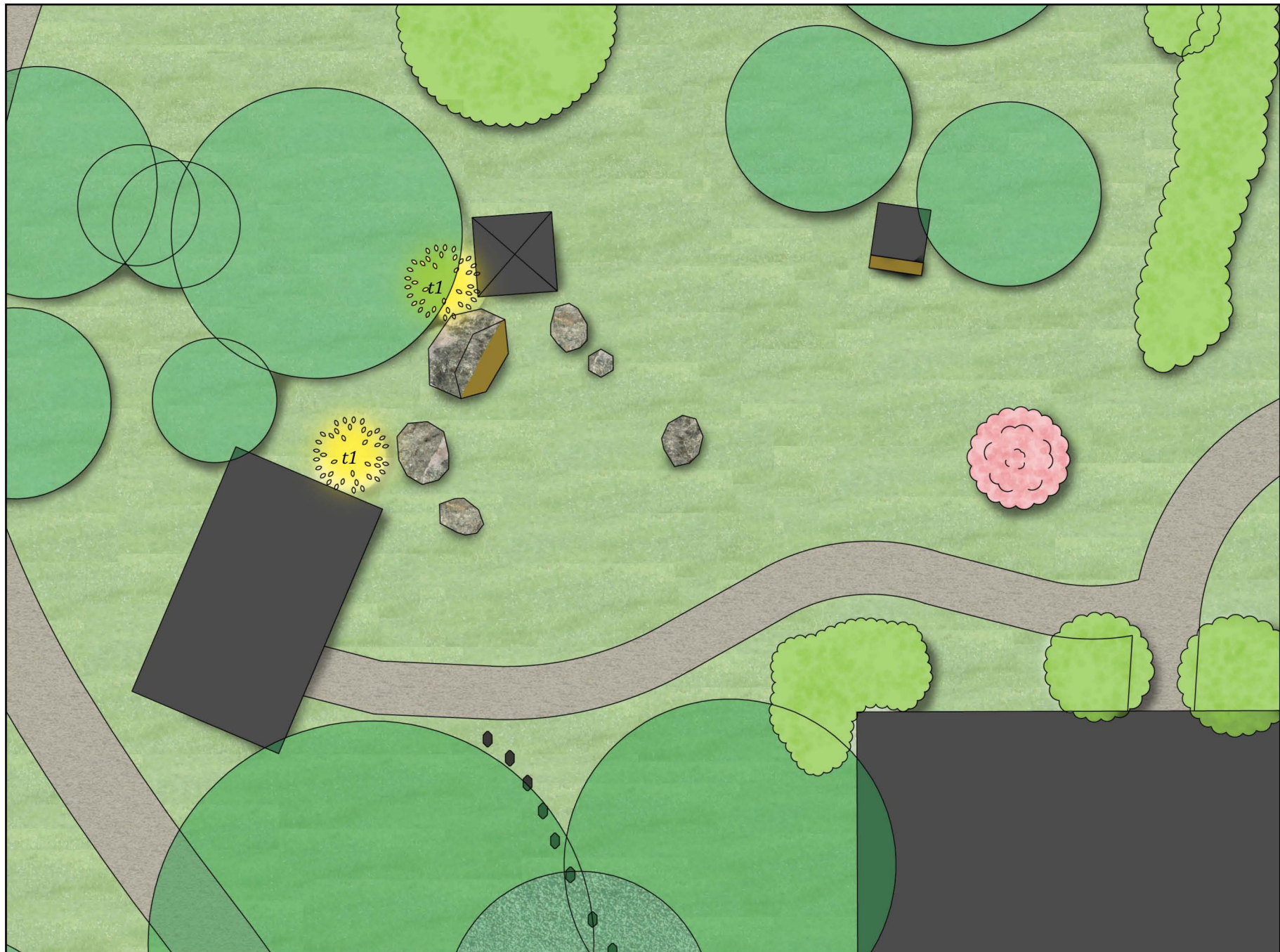
Få tillägg till växtmaterialet sker på denna plats, då det här är stenarna och häggmispeln som dominerar.

### BELYSNING

Belysningen är relativt spartansk, med fokus på belysning av klocktornet och häggmispeln.



*Perspektiv över klocktornsplatsen, sett från utgången från Kapellet. Katsuror har blivit planterade nära sittplatsena så att doften av nybakade kakor, vilken utsöndras när bladen blir gula på hösten, kan kännas när man sitter ner.*



## VÄXTVAL

Läge: sol till halvskugga

Fokus ligger på att kunna ge ett mer intresse till platsen.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
Träd				
t1	Cercidiphyllum japonicum	Katsura	250-400 cm	Ger framförallt intresse till hösten med gula väldoftande blad, men har även lila blommor längs stammen innan bladsprickningen på våren.

(Lorentzon et al., 1997)



*Klocktornsplatsen blir en plats där flera personer kan samlas och sitta, sittplatserna är gjorda av sten där vissa har fått en extra sits i trä.*



*Ett av blickfången på platsen är den befintliga häggmispeln.*



## STENTRÄDGÅRDEN

Platsen för stenträdgården ligger mellan kapellet, och baksidan av huvudbyggnaden. Detta är en mörkare del av trädgården, det kommer mycket skugga från träden och lite klarar av att växa. Kopplingen mellan framsidan med kapellet och baksidan av huvudbyggnaden med utbyggnad är idag svag och det är väldigt lite som lockar och visar att det finns mer att upptäcka bakom huset. Stenträdgården blir därför en plats som kopplar samman dessa två platser och lockar och visar att det finns mer att se.

Själva platsen är uppbyggd runt en befintlig sten, runt den finns en gruscirkel med krattat mönster som blir som en vattenspegel runt stenen. Genom stenplatsen leder en gång av stepping stones, vilka blir som stenar att kliva på i vattnet av grus, besökarna från kapellet och till baksidan av huset. Som det ser ut idag är det svårt att ens se att det finns något på baksidan, det finns inget som lockar eller leder en dit. Denna stengång visar på att det finns något bortanför och ökar platsens mystik. Funktionen för denna plats blir alltså att vara en lugnare, något mörkare plats som binder samman fram- och baksidan och visar att det finns mer att utforska i trädgården.



*Sten och vatten är två av de mest restorativa elementen. Stenträdgården är en plats där stenen får dominera.*

#### **FÖRÄNDRINGAR**

En stengång med steppingstones läggs kors över platsen och leder från kapellet mot baksidan. Runt en befintlig sten på platsen anläggs en cirkel av krattat grus med en 5 meters radie.

#### **MATERIAL OCH VÄXTER**

Sten och grus är de dominerande materialen. På marken finns gräsytor, grus och stepping stones i sten.

Inga nya växter planteras då stenen är det dominanta elementet.

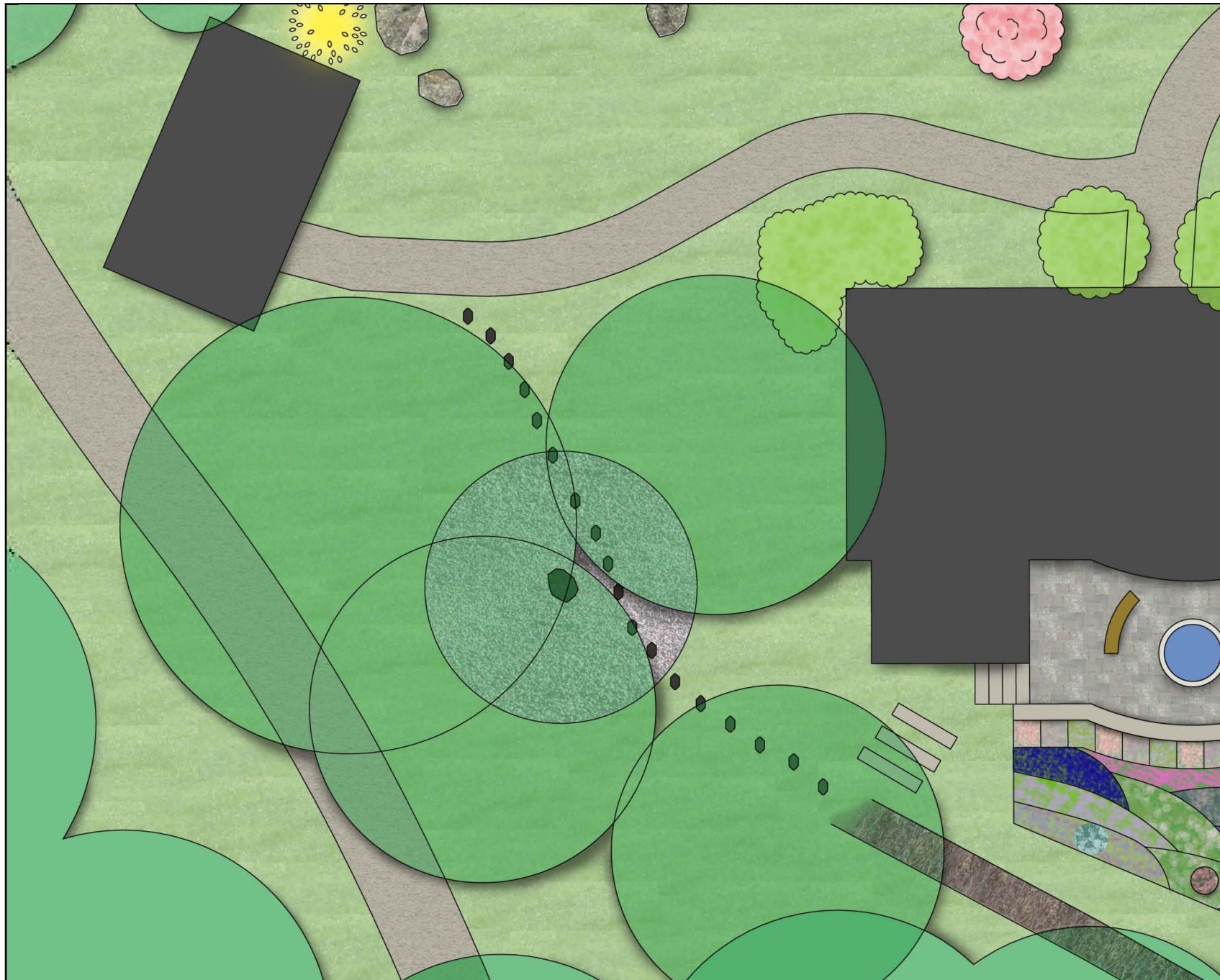
#### **BELYSNING**

De omgivande träden blir belysta med spotlights under kvällstid.



*En gång av stepping stones leder från kapellet till baksidan.*





*Perspektiv från baksidan av huset.*





*Gruset ligger som en vattenspegel runt den befintliga stenen.*





## **DEN PRIVATA SOLTERRASSEN**

Den privata solterrassen är en plats som är skyddad från vind och har sol en stor del av dagen men som i princip inte alls används idag, trots sin potential. Detta för att den är avlägsen och det kan vara svårt att se att det ens går att ta sig dit.

Här skapas en mer privat plats, med en rofylld vattenspegel som också kan locka till sig ett fågelliv. Platsen tillgängliggörs genom en trappa mot stepping stonesen vid stenträdgården. Även åt andra hållet tillgängliggörs platsen genom att med gångar kopplas samman till solterrassen. En skyddande plantering som samtidigt ger fascination anläggs mellan den privata solterrassen och gången längs skogsbrynet. Denna plats ger trädgården en lite större privat plats, där man kan vara ensam eller i små privata grupper. Platsen liknar solterrassen men är lugnare och ställer inte riktigt lika många krav. Här ges en lättillgänglig och skyddad plats med utsikt över perennplanteringar och skogsbrynet, som ger trygghet och fascination. Här finns också en lugnande vattenspegel som både kan locka till sig småfåglar som ger en ytterligare fascination och som ger möjlighet till att stimulera känslan genom att göra det möjligt att känna på vattnet.

### FÖRESLAGNA FÖRÄNDRINGAR

En trappa anläggs i den södra änden av platsen och även trappsteg i slänten införs för att underlätta tillgängligheten för platsen. En vattenspegel anläggs mitt på platsen vilken delar av rummet och blir ett stilla blickfång. Bänkar placeras på båda sidor av vattenspegeln och en stor perennplantering anläggs i slänten. En gång i den norra änden anläggs också för att koppla samman med den andra solterrassen och för att skapa ytterligare en väg upp mot gången vid skogsbrynet.

### MATERIAL OCH VÄXTER

Materialen på platsen består av sten i form av plattlagda ytor och en mur, bänkar i trä och en vattenspegel i en betongbassäng. Gången längs skogsbrynet och gången upp mot skogsbrynet är belagda med barkflis.

Växter i perennplanteringen har en mixad färg, för att ge viss aktivitet till hjärnan men inte överstimulera då detta är en lugnare plats. Växterna är planterade för att vara lägst närmast terrassen för att bli högre en bit upp, för att sedan bli lägre igen närmare gången längs skogsbrynet.

### BELYSNING

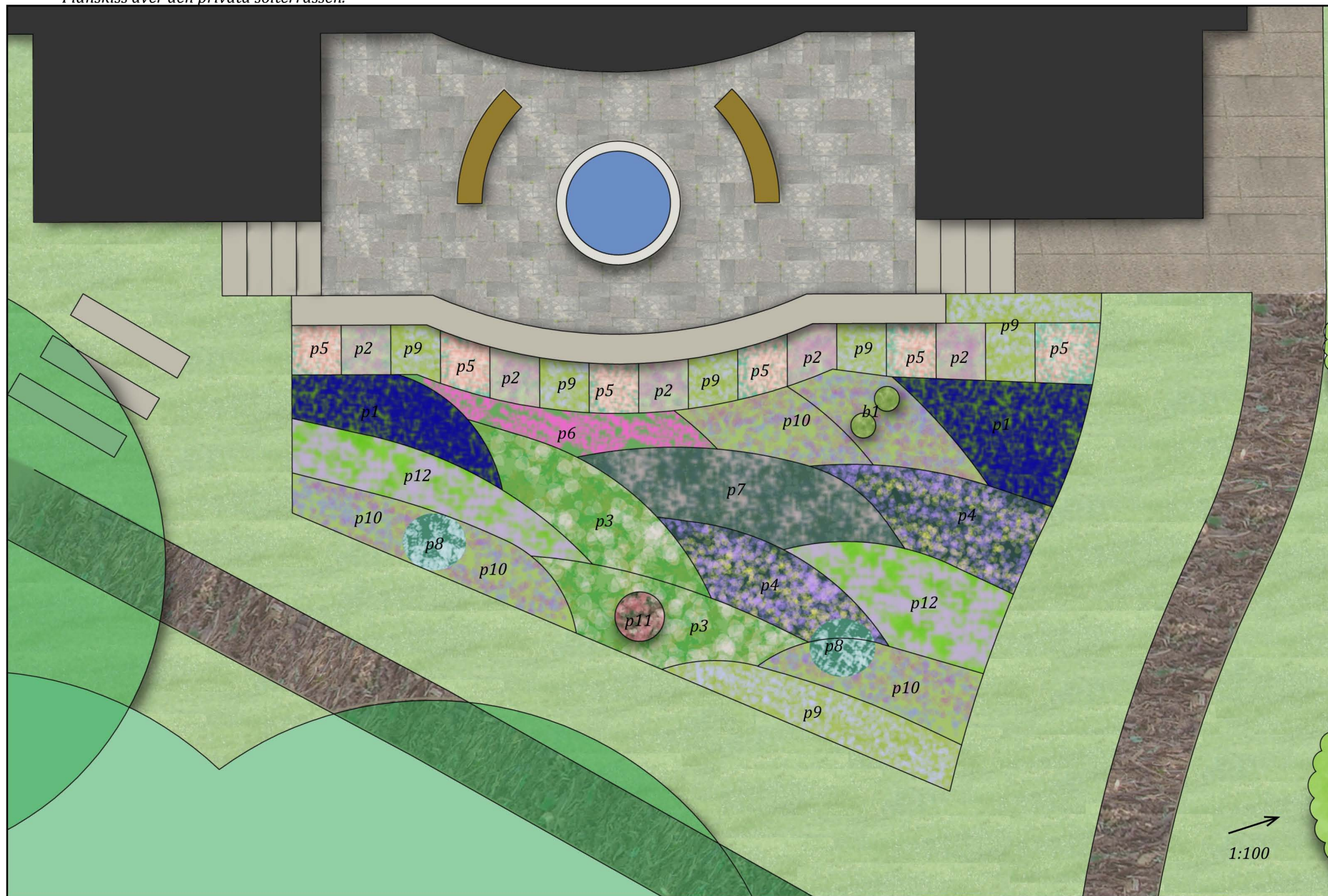
Belysning placeras längs överkanten på muren så att murväggen blir upplyst. Även vattenspegeln får en ljusslinga längs kanten så att vattnet blir upplyst. Därtill föreslås en fasadbelysning längs husfasaden, där själva lampan är täckt så att väggen ovanför och under lampan lysas upp.



*Vid den privata solterrassen finns nu både en vattenspegel och en större plantering, här i vårskrud.*



Planskiss över den privata solterrassen.





## VÄXTVAL

Läge: Halvskugga, övre delen av planteringen har mer skugga och undre delen mer sol.

Fokus ligger på växter som kan ge intresse, färgerna går i en avslappnande skala i blått, men med inslag av andra färger så som rosa och gult.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
<i>Buskar</i>				
b1	Daphne x burkwoodii 'Somerset'	Dofttibast	90 cm	Ger vårintresse med rosa doftande blommor i maj-juni
<i>Perenner</i>				
p1	Aconitum carmichaelii 'Arendsii'	Ametiststormhatt	90 cm	Höstblommande med blå blommor i september-oktober
p2	Ajuga reptans 'burgundy glow'	Revsuga	15 cm	Blad som ger intresse större delen av året och som går från silvergrått till rött på vintern
p3	Anemone hupehensis 'September charm'	Höstanemon	60 cm	Ljusrosa blommning under augusti-oktober
p4	Aster ageratoides	Balsamaster	75 cm	Ger höstintresse med lilablå blommor i augusti-oktober
p5	Bellis perennis 'pomponette'	Tusensköna	15 cm	Traditionell blomma, som kan blomma från april till oktober
p6	Dicentra spectabilis	Löjtnantshjärta	80 cm	Traditionell blomma, ger intresse under senvåren med rosa blommor i maj-juni
p7	Helleborus niger 'Blackthorn Strain'	Julros	20 cm	Ger intresse under vintern då blomningstiden är från november till april
p8	Hosta undulata 'Mediovariegata'	Brokfunkia	50 cm	De brokiga bladen ger främsta intresset för denna växt under sommaren och hösten
p9	Omphalodes verna	Ormöga	15 cm	Ger intresse under våren med små blå blommor i maj
p10	Pulmonaria montana	Berglungört	25 cm	Ger vårintresse med blåa blommor i april-maj
p11	Rosa moschata 'Felicia'	Myskroshybrid	100 cm	En gulblommande ros som ger intresse under sommarhalvåret
p12	Veronicastrum virginicum 'Fascination'	Kransveronika	150 cm	Ger intresse under den tidiga hösten med lila blommor i juli till september

(Lorentzon et al., 1997; Hansson & Hansson 2007)

*Perspektiv över den privata solterrassen och planteringen som den ser ut när man kommer från stenträdgården under sensommaren/hösten*



## **DEN SOCIALA SOLTERRASSEN**

Den sociala solterrassen finns redan idag och är den plats som i dagsläget används flitigast i trädgården. Detta är den mest sociala platsen i trädgården och här kan man både vara aktiv själv och se andra vara aktiva.

Vid solterrassen förblir mycket detsamma. Det som i huvudsak sker med denna plats är att den får bättre kopplingar med sin omgivning i och med nya gångar samt ett tillägg av planteringar, vilka är till för att ge ökad fascination till platsen. Detta är och kommer förbli den mest sociala platsen som också ställer mest krav. En restorativ trädgård ska ge en variation av platser som kan uppfylla de olika krav människor med olika mental styrka har, och då behövs även en social plats där det ställs mer krav vilket kan uppfylla behoven hos de som klarar och vill ha en mer kravfull miljö. Här är också den plats där det är lättast att vara en större grupp, men det finns också möjlighet att sitta själv och titta på, detta är med andra ord en plats där man kan vara aktiv själv eller se andra vara aktiva.



## FÖRESLAGNA FÖRÄNDRINGAR

En trappa anläggs vid dörröppningen mitt emot den befintliga trappan. Från denna trappa läggs en gång som leder både upp till gången vid skogsbrynet samt som leder till den privata solterrassen. En perennplantering som leder upp för slänten mot en av de privata platserna anläggs, både för att ge ökad chans för fascination på platsen och för att ytterligare skärma av den privata trädgårdsplatsen ovanför.

## MATERIAL OCH VÄXTER

Materialet på platsen är på marken mestadels plattor av sten. Gången som förbinder den sociala solterrassen med den privata är plattlagd, medan gången vidare upp mot gången längs skogsbrynet består av barkflis. Sten finns också representerat i muren, och på platsen finns ett flertal bänkar av trä.

I perennplanteringen används växter som är färgstarka, detta för att detta är en plats som ska aktivera mer och som kan ställa lite mer krav. Planteringen är lägre närmast solterrassen och blir sedan högre när den närmar sig en av de privata platserna.

## BELYSNING

Ett tillägg av belysning läggs in med ny belysning längs murens överkant samt en fasadbelysning som lyser upp huset.



*När man går ut från korridoren till den sociala solterrassen möts man av en plantering, här i sensommar/höst skrud, som ger intresse till platsen men som också minskar insynen till den privata sittplatsen ovanför.*



1:200

## VÄXTVAL

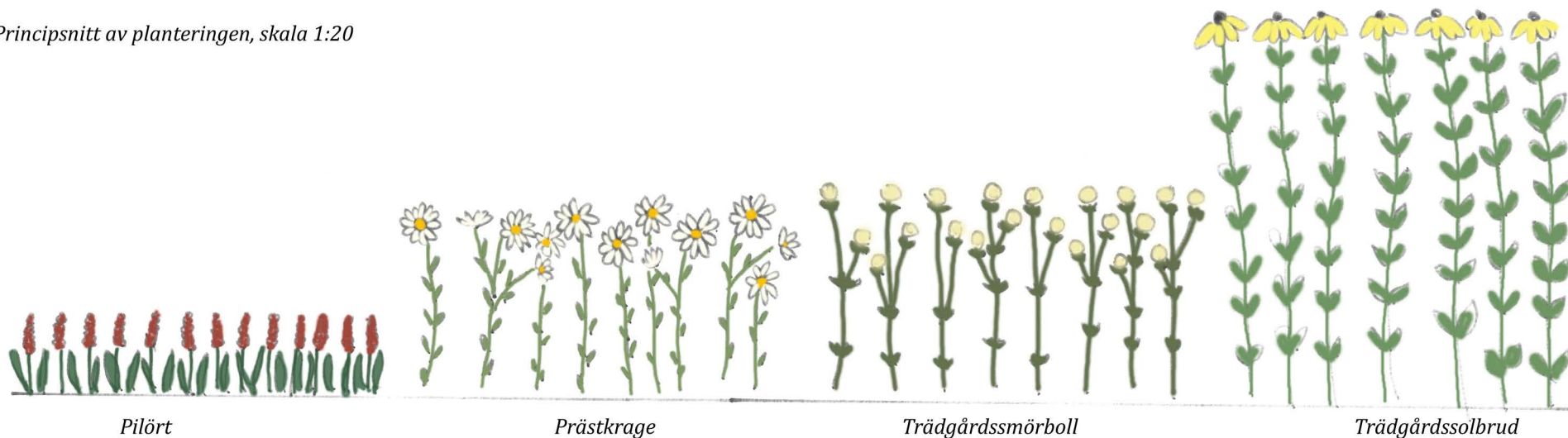
Läge: sol till halvskugga.

Fokus på växter i en färgglad, aktiverande färgskala med blommor i gult, rött och orange.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
<i>Buskar</i>				
b1	Chaenomelis japonica	Rosenkvitten	100 cm	Ger vårintresse med röda blommor innan bladsprickning, och senare med ätbara frukter
<i>Perenner</i>				
p1	Epimedium x perralchicum 'Frohnleiten'	Taggig sockblomma	20 cm	En marktäckare med gul vårblooming i maj
p2	Fritillaria imperialis	Kejsarkrona	100 cm	Ger intresse på våren med höga orangea blommor i april-maj
p3	Helenium Autumnale-gruppen 'Zimbelstern'	Trädgårdssolbrud	125 cm	Blommor med gula blommor från juli till oktober
p4	Helenium Autumnale-gruppen 'Moerheim Beauty'	Solbrud	100 cm	Blommor i juli-oktober med rödbruna blommor
p5	Leucanthemum vulgare	Prästkrage	60 cm	Ger intresse med vita blommor från juni till oktober
p6	Persicaria affinis 'Darjeeling red'	Pilört	25 cm	Låg växt med rosa blommor under tidig höst och blad som blir roströda under den senare delen av hösten.
p7	Trollius x cultorum 'Cheddar'	Trädgårdssmörboll	70 cm	Ger intresse under våren och sommaren med gula blommor i maj till juli

(Hansson & Hansson, 2007; Lorentzon et al., 1997; The Royal Horticultural Society, 2011a [www]; The Royal Horticultural Society, 2011b [www])

Principsnitt av planteringen, skala 1:20





*Vid den sociala solterrassen finns möjlighet att både se andra och själv vara aktiv.*



*En gång som leder upp mot stigen vid skogsbrynet anläggs.*



## **DE PRIVATA TRÄDGÅRDSPLATSERNA**

I trädgården finns det inga riktigt små platser där man endast kan vara själv, även när de nya rummen som skapats inberäknas. Vissa av de nya rummen är förvisso mer avskärmade och privata men de är fortfarande så stora att det går det att vara flera i dem. Därför skapas också tre stycken små privata platser i trädgården.

De tre platser i trädgården som skapas är små intima platser för de som vill dra sig undan och vara själva men ändå inte gå så långt ifrån huset. Grunderna till platserna finns redan idag, men med tillägg i form av skyddande buskar kan platserna göras mer privata och få ett bättre skydd. Platserna är omgärdade med skydd i ryggen, men har också en utblick över skogsbrynet och/eller ängen. Alla tre platserna ligger på baksidan, två i den klippta gräsmattsdelen och en på ängen. Dessa tre platser är alla väldigt små, och de fyller alla samma funktion, att vara en plats att dra sig tillbaka på. Här kan du vara helt själv utan att vara rädd för att någon annan ska komma och sätta sig. Platserna är alla skyddade, men i alla tre finns det även en utblick, vilket gör att det inte blir en instängd plats utan en skyddande tryggt krypin för den som behöver vara ensam, eller själv med en annan person.



### FÖRESLAGNA FÖRÄNDRINGAR

Vid den första privata platsen, som ligger längst söderut bredvid en befintlig buske, planteras ytterligare buskar för att ge skydd i ryggen och avskärma från den sociala solterrassen. En bänk placeras så att det finns möjlighet att sitta. Bakom busken finns även perennplanteringen som anlagts ned mot solterrassen vilket ger ytterligare ett skydd och en barriär mot aktiviteten och kraven.

Den andra privata platsen ligger strax intill under en stor bok (*Fagus sylvatica*). Även här planteras buskar som skydd för ryggen mot den sociala solterrassen och en bänk placeras för att ge en sittmöjlighet. Från solterrassen anläggs en gång som delas i två och som leder förbi båda dessa två privata platser vilket gör det enklare att ta sig till dem. Gången leder sedan vidare till gången längs skogsbrynet.

Den tredje privata platsen ligger i ängsmarken och består av en redan befintlig berså. Här förändras inte mycket planteringsmässigt mer än att ett par av buskarna tas bort för att öppna upp platsen. Då det redan finns skydd i ryggen i form av både slänten och en större sten kan några av buskarna tas bort för att öppna upp bersån något så att den inte blir lika instängd. De befintliga buskarna beskärs för att kunna skjuta upp på nytt och ge ett nytt liv till bersån, samt så placeras en bänk inuti bersån för att ge möjlighet till att sitta. Även en smal gångstig anläggs som leder till den stora gången, och en grind skapas till staketet för att tillgängliggöra bersån.

### MATERIAL OCH VÄXTER

Material på de olika privata platserna är sittplatser i trä, och ett markunderlag av gräs eller barkflis.

Växterna som planteras är främst fokuserade på att ge ett visuellt skydd till platserna.

### BELYSNING

Till de privata trädgårdsplatserna tillförs inte någon extra belysning då det skulle kunna få dem som använder dem att känna sig utpekade. Ljuset från belysningen av den resterande trädgården räcker även hit.



*De privata platserna är platser i trädgården där man kan sitta ensam och reflektera, skyddad från omgivningen.*

Planskiss över de privata uteplatserna, t.v. baksidan med den klippta gräsmattan och två privata latser, t.h. bersån på ängen.



1:200



1:200



## VÄXTVAL

Läge 1: sol till halvskugga

Fokus är att ge skydd samt ett element som kan väcka intresse och dra till sig oriktad uppmärksamhet.

Läge 2: skugga

Fokus är att ge skydd samt ett element som kan väcka intresse och dra till sig oriktad uppmärksamhet.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
<i>Buskar</i>				
b1	Hamamalis x intermedia	Hybridtrollhassel	100-200 cm	Ger intresse under tidiga våren då den blommar med gula blommor på bar kvist, får även fina höstfärger i gult och rött
b2	Mahonia aquifolium (Lorentzon et al. 1997)	Mahonia	60-100 cm	En vintergrön buske som tål skugga och blommar i gult på våren



*Perspektivet visar den tredje platsen belägen i en befintlig berså. En stig från gångvägen leder till platsen.*



*När man går längs gången vid skogsbrynet kan man skymta de privata  
plstserna som är skyddade av buskar och planteringar..*



## **KRYDDTRÄDGÅRDEN**

Längs huset närmast köket och matsalen finns en plats som idag endast består av en grusplan. Ett av önskemålen från de anställda på Lilleskog var att det skulle finnas växter som de skulle kunna ta in och använda, och detta skulle kunna bli en bra plats för en kryddträdgård med växter som även kan användas i köket.

Kryddträdgården blir en lite avskild plats, där både doft- och smaksinnet kan stimuleras. Platsen blir på ett sätt mer avskild än dofthörnan då denna plats ligger mer avskärmd från omgivande platser samtidigt har man här en större utblick över omgivningen. Kryddträdgården får en klassisk korsgångsstruktur, med dubbel korsgång vilket passar in med stilen på huset och två av växtbäddarna är upphöjda för att göra det enklare att dofta och smaka på växterna. Denna plats är också den plats som flera av besökarna kan bli påminda om tryggheten hemma och kanske relatera till barndomen då en del kulturväxter kommer växa här vilket kan ge många besökare en trygghetskänsla.

### **FÖRESLAGNA FÖRÄNDRINGAR**

En dubbel korsgång anläggas där de två mittenplanteringarna är upphöjda Bänkar finns placerade runt om korsgången för att ge möjlighet till att sitta.

### **MATERIAL OCH VÄXTER**

Materialet på marken består av grus, sedan finns också inslag av sten i muren och i den upphöjda planteringen. Trä finns också representerat i form av bänkar.

Växterna består till största delen av krydd/köksväxter och kulturväxter för att stimulera sinnena och ge en trygghetskänsla.

### **BELYSNING**

Belysning placeras längs murens överkant, som vid de båda solterrasserna, så att muren blir upplyst. Samt placeras en fasadbelysning som lyser upp väggen.



*Kryddträdgården är belägen utanför köket och matsalen på baksidan av huvudbyggnaden och består av en dubbel korsgång fylld med köksväxter och kulturväxter.*





## VÄXTVAL

Läge: sol till halvskugga

Fokus på ätbara växter och kulturväxter vilka kan ge en trygghetskänsla och aktivera sinnen. En blandad färgskala, med en avslappnande gund och inslag av mer aktiverande färger.

LITTERA	LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	STORLEK	EGENSKAPER
<i>Perenner</i>				
p1	Agastache 'Black adder'	Anisisop 'Black Adder'	75 cm	Ger höstintresse med lila blommor i juli-oktober, lockar till sig fjärilar och fåglar
p2	Allium schoenprasum	Gräslök	25 cm	Blommar i lila juni-oktober, ätbara stjälkar
p3	Allium schoenprasum Album'	Gräslök	25 cm	Blommar i vitt juni-oktober, ätbara stjälkar
p4	Artemisa abrotanum	Åbrodd	60 cm	Har ett väldoftande bladverk
p5	Aster novi-belgii 'Marie Ballard'	Höstaster	90 cm	Ger höstintresse med blå blommor september-oktober, är en kulturväxt
p6	Calamintha nepeta	Stenkyndel	30 cm	Har små lila blommor från maj till oktober, kan användas till krydda
p7	Delphinium 'Cliveden Beauty'	Praktriddarsporre	120 cm	En kulturväxt som ger höstintresse med himmelsblå blommor juni till oktober
p8	Dianthus barbatus	Borstnejlika	45 cm	En kulturväxt som ger höstintresse med rosaröda blommor i juli till september
p9	Doronicum orientale	Vårkrage	45 cm	Ger vårintresse med gul blomning i april-maj
p10	Fragaria vesca	Smultron	15 cm	Stimulerar smaksinnet med blommor och bär i maj till juli
p11	Hyssopus officinalis	Isop	30 cm	En ätbar växt med blå blommor under juni-augusti
p12	Lathyrus vernus	Vårärt	35 cm	En kulturväxt som ger vårintresse med rödvioletta blommor i maj-juni
p13	Lonicera caprifolium	Kaprifol	300 cm	En doftande klätterväxts som blommor i maj-juni
p14	Malva alcea	Rosenmalva	80 cm	En höstblommande kulturväxt med rosa blommor i juli-september
p15	Melissa officinalis	Citronmeliss	50 cm	En doftande, ätbar kryddväxt
p16	Mentha x smithiana	Raripilamynta	75 cm	En doftande växt som ger höstintresse med lila blommor i juni till oktober
p17	Origanum vulgare	Kungsmynta	60 cm	Har blommor i rosalila som lockar till sig fjärilar i juli-september
p18	Paeonia officinalis	Bondpion	60 cm	Kulturväxt som ger vårintresse med rosa-röda blommor i maj-juni
p19	Phlox paniculata 'eventide'	Höstflox	80 cm	Kulturväxt som har lavendelblå blommor i juli till september
p20	Primula veris	Gullviva	25 cm	Ger vårintresse med gula blommor i maj
p21	Ruta graveolens	Vinruta	45 cm	En doftande växt med blommor i juli-september
p22	Salvia officinalis	Kryddsalvia	50 cm	En vintergrön växt, med doftande ätbara blad
p23	Salvia officinalis 'Tricolor'	Kryddsalvia	40 cm	En vintergrön växt med doftande ätbara blad i rosa, grönt och vitt
p24	Sanguisorba officinalis	Blodtopp	75 cm	En kryddväxt med röda blommor i juni-augusti
p25	Thymus vulgaris	Timjan	20 cm	En ätbar doftande växt
p26	Thymus x citriodurus	Citrontimjan	20 cm	En mattbildande växt som blommor under sommaren
p27	Viola odorata	Luktviol	10 cm	Ger vårintresse med små doftande lila blommor i april-maj

(Hansson & Hansson, 2010; Hansson & Hansson, 2007; Lorentzon et al., 1997)



*I kryddträdgården finns en blandning av växter, många både doftande och ätbara. Så här blir kryddträdgården under sensommaren-hösten.*





*Under våren finns det både smultron och viol att njuta av.*



## SKOGEN OCH TJÄRZEN

Skogen och tjärnen med jaktstugan får behålla sin befintliga karaktär. Här kommer man verkligen iväg från kraven, omsluts av naturen och det är en mycket vildare karaktär. Närmast tjärnen kan dock en sittplats skapas så att det går att sitta där och bli återhämtad med utsikt över det mörka vattnet. Några fler sittplatser längs vägen kommer också skapas, för att ge möjlighet till att kunna vara i denna del av trädgården en längre period, eftersom möjlighet till att sitta är en essentiell del för att kunna vistas på en plats en längre tid.

## MATERIAL OCH VÄXTER

Materialet på gångarna är barkflis samt grus/jord. Bänkar i trä finns också längs gångarna.

Till platsen införs inga nya växter, utan det är de befintliga växterna så som lavarna, vitsipporna, björkarna, bokarna och de övriga växterna som får stå kvar och skapa platsen.

## BELYSNING

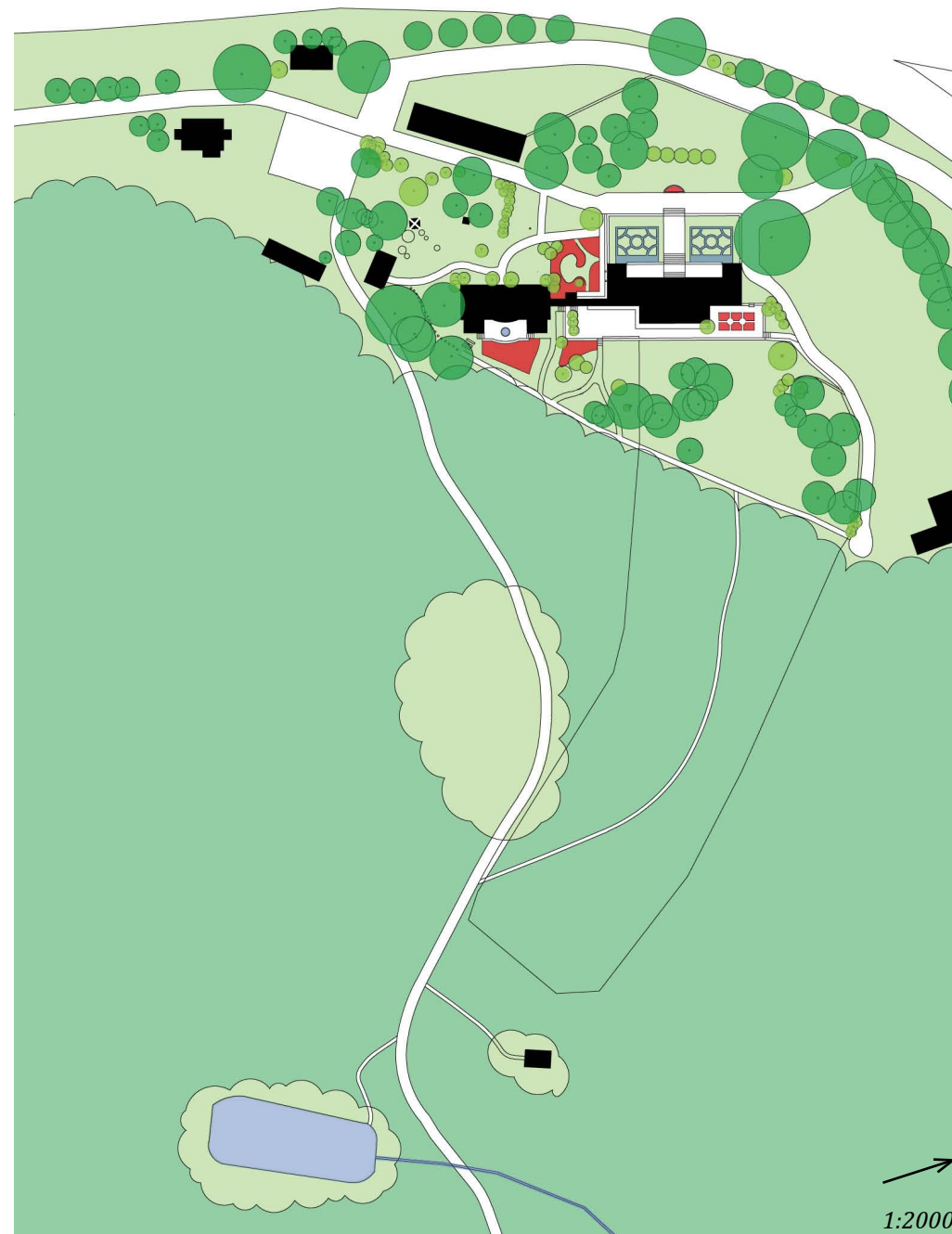
Skogen får ingen belysning mer än att vissa träd i skogsbrynet blir belysta med spotlights underifrån, vilket också hjälper till att belysa gångvägen längs skogsbrynet.



*Skogen och tjärnen får behålla sitt utseende, enda tillägget är ett fåtal bänkar som placeras ut längs gången och, som visas på bilden, vid tjärnen.*

### **TRÄDGÅRDEN SOM HELHET**

Detta var alla olika platser som skapats i och med den nya designen av Lilleskogs utemiljö. Till höger syns en översikt över den nya designen. Här visas att förutom förändringarna som beskrivits tidigare med skapandet av alla de olika platserna så sker också en förändring vid infarten i form av en trädrad som planteras. Tidigare har det funnits en trädrad där, men i och med ombyggnationen av avfarten till motorvägen togs denna ned. Nu föreslås en nyplantering av trädraden för att göra infarten mer grön och inbjudande. Som nämnts tidigare är den föreslagna förändringen centrerad runt huset, där flera platser att vara på har skapats. Trädgården behåller fortfarande i stora delar sin parkliknande karaktär med öppna gräsytor och utplacerade träd, som i sig innehåller ett restaurativt värde, men i och med förslaget finns nu även platser att vara på så att trädgården kan användas.





## **ANALYS AV FÖRSLAGET**

I detta arbete har jag försökt ta fram punkter på hur en restaurativ plats ska vara för att fungera. Dessa punkter fungerar som byggstenar, och tanken är att uppfylls punkterna så bör platsen som skapas bli restaurativ. En plats kan dock vara restaurativ utan att alla punkter uppfylls, men tanken är att det ska gå att använda dem som en mall för en god restaurativ plats.

I Lilleskogs utemiljö har jag föreslagit förändringar så att punkterna som tagits fram genom litteraturstudier och fallstudie ska kunna uppfyllas. Flera av punkterna var dock redan uppfyllda i miljön innan mitt förslag, och trädgården innehöll redan flera värdefulla restaurativa värden. Med förslaget är dock tanken att alla punkter ska ha blivit uppfyllda.

Platsen för designförslaget, Lilleskogs utemiljö, räcker över en relativt stor yta, därför är allt inte packat bredvid varandra utan det finns ett avstånd mellan vissa saker, så att man ändå kan känna att man går från en plats till en annan. De funktioner och platser jag lagt dit ligger dock mestadels i anslutning till huset. Anledningen till det är att det var där behovet för förändring, för att kunna skapa en restaurativ trädgård, var störst. Den befintliga miljön i Lilleskog innehöll som tidigare nämnts redan ett stort restaurativt värde och bör därför inte tas bort helt utan också få finnas kvar.

Hur uppfyller då Lilleskogs utemiljö "checklistan" för en restaurativ miljö? För att visa på detta går de olika aspekterna från fallstudien och litteraturstudien igenom punkt för punkt och förklarar hur Lilleskogs utemiljö med sin nya design uppfyller dem.

## **PUNKTER SOM FRAMKOMIT GENOM LITTERATURSTUDIEN**

Nedan presenteras de olika aspekterna på hur en restaurativ trädgård bör se ut/vara. Vissa av aspekterna går in i varandra, och uppfylls en aspekt kan en annan automatiskt också uppfyllas.

### **EN RESTORATIV MILJÖ SKA VARA FASCINERANDE OCH INNEHÅLLA ELEMENT SOM KAN DRA TILL SIG ORIKTAD UPPMÄRKSAMHET**

En restaurativ miljö ska vara fascinerande och innehålla element som drar till sig oriktad uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan, 1989). Detta är en klar, men samtidigt vag punkt eftersom det finns väldigt mycket som kan vara fascinerande och dra till sig oriktad uppmärksamhet. Exempel på saker som kan fascinera är vatten, ett ofarligt djurliv, blommor och vinden i trädkronorna (McBride, 1999; Cooper Marcus, 2000 [www]).

Hur uppfyller då Lilleskogs utemiljö denna aspekt? I och med den nya designen har flera element som kan dra till sig oriktad uppmärksamhet och skapa fascination införts. Det finns nu vattenelement, både vid entrén och vid den privata solterrassen, samt det redan befintliga vattenelementet, tjärnen, nära jaktstugan. Blommande växter har planterats vid entrén, kryddträdgården, dofternas hörn samt vid de båda solterrasserna vilket kan dra till sig oriktad uppmärksamhet. För att skapa intresse under större delen av året har blommor med olika blomningstid använts, och även andra växter som har ett mer intresseväckande vinterutseende med t.ex. vackra höstfärger eller bär har planterats. Trädgården har i och med blomsterplanteringarna och införandet av vattenelement också ökat chansen för att få ett ofarligt djurliv så som fjärilar och fåglar vilket också kan göra miljön mer fascinerande. En del blommande växter fanns redan befintligt i miljön, det fanns några blomsterplanteringar men framförallt fanns blommor i form av vitsippor i skogen. De nya planteringarna har dock bidragit till att det finns fler möjligheter för oriktad uppmärksamhet. Skogen var också en plats där det redan fanns ett ofarligt djurliv, nu har dock detta också större möjlighet att komma närmare husen. I Lilleskogs befintliga miljö fanns redan ett antal större träd där vinden kan få tag och rassla i trädkronorna. Detta är extra tydligt runt stenträdgården vilket är den plats, näst efter skogen, som har mest träd runt sig och där detta fenomen har störst kraft. Lilleskogs utemiljö har i och med designförslaget fått fler

element som kan dra till sig oriktad uppmärksamhet och bidra till att skapa en fascinerande miljö.

***EN RESTORATIV MILJÖ SKA GE KÄNSLAN AV ATT VARA NÅGON ANNANSTANS, I EN ANNAN VÄRLD***

När man kommer till en restaurativ miljö ska det kännas som att man kommer bort från krav och måsten där hemma och istället antrar man en annan värld (Kaplan & Kaplan, 1989). Att man är någon annanstans, på en plats där kraven inte längre är så påtaliga, och där man kan komma ifrån och vila ut. Exakt hur denna känsla skapas är inte beskrivet, utan är också en tolkningsfråga, men det kan vara att man går igenom något som en portal eller liknande, eller bara att det ska vara annorlunda från hur det är hemma, *här* är någon annanstans än *där*. Det kan också skapas med att man blir omgärdad, man stiger in i något nytt från där man kom ifrån.

Känslan av att ha kommit någon annanstans ges av hela Lilleskogs rofyllda karaktär. Detta kändes påtagligt redan innan de föreslagna förändringarna, men nu har känslan ytterligare förstärkts. Känslan att komma in i en annan värld ges bl.a. i entrén, när man går upp för trapporna och går igenom entréplatsen med sina annorlunda vattenelement och omgärdande buskage förstärks känslan att här stiger man in i en annan värld. Dofternas hörn, som är skyddat och omgärdat har också känslan av att detta är en annan värld. Hela skogen ger också en känsla av att vara någon annanstans, och i de små privata platserna, där man också är omgärdad men har en viss utsikt är denna känsla också extra påtaglig.

***EN RESTORATIV MILJÖ SKA GE EN KÄNSLA AV VIDD, OCH SOM ATT PLATSEN TILLHÖR EN STÖRRE HELHET***

För att en plats ska ge en känsla av vidd och en större helhet ska det helst inte finnas några synliga gränser att platsen tar slut. Element som får det att se ut som att platsen leder vidare, fortsätter bortåt ökar också känslan av vidd (Kaplan & Kaplan, 1989).

I Lilleskog finns flera element, både befintliga och tillförda, som bidrar till känslan av vidd och helhet. Bara genom att Lilleskogs utemiljö sträcker sig över ett så stort område ges känslan av vidd.

Skogen har också en stor betydelse för detta, då det känns som att skogen i Lilleskog tillhör resten av skogen och en större helhet. Men även i mindre skala finns element som ger känsla av vidd. Stenträdgården med sin gång av stepping stones som leder vidare bort mot baksidan är ett element som binder ihop fram och baksida och får det att kännas som att det finns mer av platsen än bara det som syns. I och med att platsen är omhägnad så att det inte går att se allt, men att det ändå går att skymta området omkring och se att det hör samman gör också att dofthörnan, kryddträdgården och de små privata platserna kan ge en känsla av att tillhöra en större helhet.

***EN RESTORATIV MILJÖ SKA KUNNA VISA VAD SOM ÄR TÄNKTT ATT GÖRAS PÅ PLATSEN, VILKET SKA PASSA IN PÅ VAD MÄNNISKAN VILL OCH MÅSTE GÖRA DÄR***

För att en miljö ska kunna visa vad som är tänkt att göras på platsen och att det ska passa in med vad människan vill göra där krävs en förståelse för vad människor kan tänkas vilja göra på platserna, så att de kan designas så att de vill göra ska kunna göras där. Men att visa vad som kan göras på platsen kan också påverka vad människan vill göra där, vilket gör att de påverkar varandra.

Lilleskogs utemiljö är till för att vara restaurativ, och två huvudsysselsättningar som människor troligast vill göra är att promenera eller sitta ned och vila och reflektera. Den nya designen för Lilleskogs utemiljö har försökt uppfylla detta genom att placera bänkar/möjlighet till att sitta på platser som människor kan tänkas vilja stanna upp och sitta på, samt ha gångar som leder dit människorna troligast kan tänkas vilja gå. Det finns också en valmöjlighet av olika platser att sitta på och olika rundor att gå, vilket gör det mer troligt att utemiljön kan uppfylla människornas önskan. De olika platserna i Lilleskogs utemiljö uppmuntrar dock inte bara till detta utan även till andra saker, exempelvis till att dofta på blommorna, att äta bär o.dyl. i utemiljön, att agera socialt eller till att avskilt kunna sitta och reflektera. Vid entrén ges möjligheten till att sitta genom att bänkar är placerade som uppmuntrar till att sitta och se ned över vattnet. Genom att vattnet är i marknivå och det inte finns några barriärer går det även att känna på vattnet om viljan finns, miljön visar dock inte speciellt på att man ska göra det. I dofternas hörn visas det också att det går att sitta genom att bord och stolar

är tillhandahållna, där finns även en uppmuntran till att dofta på blommorna vilka finns lättillgängliga. Klocktornsplatsen är ännu en plats som visar att det går att sitta, här i både sociala och ensamma former och utsikten över stenplatsen uppmuntrar till reflektion. De privata småplatserna uppmuntrar till att sitta själv och reflektera medan den sociala solterrassen uppmuntrar till att sitta i grupp och vara mer social. Kryddträdgården med sina växter visar på att här går det både att dofta och smaka på en del växter, och den privata solterrassen ger möjlighet att sitta och se och känna på vattnet.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ SKA HA PLATSER SOM UPPFYLLER DE OLIKA KRAV MÄNNISKOR MED OLIKA MENTAL STYRKA STÄLLER PÅ MILJÖN***

Beroende på den mentala styrkan hos personen kan den vilja ha olika saker från sin utemiljö (Stigsdotter & Grahn, 2002). Den mentala styrkan kan också variera mellan olika dagar, så därför blir det viktigt att det finns olika typer av platser.

I och med att fler nya platser skapades med den nya designen så kan detta kriterium uppfyllas. Det finns nu platser som ställer mer krav, så som entrén och den sociala solterrassen, platser som ställer mindre krav så som de privata uteplatserna och stenträdgården och platser som ställer väldigt få krav som skogen och platsen runt tjärnen. Lilleskog har nu platser där man kan göra olika saker, vara själv, se andra vara aktiva eller själv vara aktiv med andra.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ SKA HA LEVAND E VÄXTER***

En restorativ miljö ska innehålla växter, då en trädgård ska spegla liv och huvudinnehållet bör då vara levande saker så som växter (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Denna aspekt uppfyllades redan med Lilleskogs befintliga utemiljö som innehöll en uppsjö av växter, mestadels träd, buskar och gräs. I och med designförslaget har även fler blommande växter tillförts till platsen.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR INNEHÅLLA VATTEN OCH STEN***

Vatten och sten är de två element som ställer minst krav på människan (Stigsdotter & Grahn, 2002), och som bildar de mest restorativa miljöerna.

Både vattenelement och stenelement har införts i Lilleskogs utemiljö. Vatten finns i olika former, det mest avskilda är det befintliga vattnet i tjärnen uppe vid skogen, men nu finns också rinnande vatten i form av vattenfall vid entrén och en stilla vattenspegel vid den privata uteplatsen. Sten har också fått fokus på några platser i utemiljön, framför allt då i stenträdgården där stenen är det dominerande elementet men också vid klocktornsplatsen som har en nära relation till stenträdgården.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR HA EN VARIATION AV PLATSER***

En restorativ trädgård bör innehålla en variation av platser, både soliga och skuggiga, privata och sociala, öppna och slutna (Ulrich, 1999; McBride, 1999; Cooper Marcus, 1999). I tidigare punkter har det nämnts att det måste finnas platser som uppfyller de olika krav människor med olika mental styrka ställer på miljön. Denna punkt går samman med den andra, men här är inte fokus på de olika krav platserna ställer utan att det ska finnas en variation i hur de ser ut och vilken funktion de har.

Detta är en av de punkter där den nya designen gör en stor skillnad jämfört med hur den befintliga miljön ser ut. För en av de stora förändringarna från hur det såg ut tidigare hos Lilleskogs utemiljö är att nu finns det många fler typer av platser att välja på. Det har införts både soliga och skuggiga platser. Soliga platser är entrén, dofternas hörn, de båda solterrasserna och till viss del kryddträdgården. Skuggiga platser är stenträdgården vissa av de privata trädgårdsplatserna och skogen. Det finns platser att vara på som är mer privata så som de privata trädgårdsplatserna, den privata solterrassen, dofternas hörn och till viss del kryddträdgården, och platser som är mer sociala som den sociala solterrassen och klocktornsplatsen. Det går nu också att välja på ett antal öppna och slutna platser. Öppna platser är entrén, klocktornsplatsen, och de båda solterrasserna, slutna platser är de privata trädgårdsplatserna och dofternas hörn.



### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR HA EN VARIATION AV SITTMÖJLIGHETER***

För att människor ska stanna längre på en plats måste det finnas en möjlighet att sitta ned. Det bör finnas en variation av sittmöjligheter då både väder och vind och humör kan påverka hur och var man vill sitta (Cooper Marcus, 1999).

I och med skapandet av flera platser har också flera olika sittmöjligheter skapats i olika delar i trädgården. Det finns möjlighet att sitta på bänkar av trä i olika lägen i trädgården, det finns stenbänkar och det finns även sekundära sittplatser så som kanten på vattenspegeln vid den privata solterrassen och muren längs de båda terrasserna.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR HA EN VARIATION I GÅNGVÄGAR***

Promenader är en annan vanlig företeelse för att återhämta sig. Därför bör det finnas en variation av gångvägar som är olika fysiskt krävande så att alla kan promenera oberoende på vilken fysik de har (Ulrich, 1999). Gångvägarna bör också ge en variation av öppna och slutna vyer för att behålla intresset och stimulera den som promenerar (Cooper Marcus, 2000 [www]).

I Lilleskog har fler gångvägar anlagts vilket ger en ökad möjlighet till att välja olika promenadrundor. Dessa gångvägar har dock framför allt en betydelse för att binda samman de olika platserna, detta gör också att vägarna får olika vyer då de går igenom olika platser. Det går att välja att gå bara närmast huvudbyggnaden, antingen runt halva eller hela, nära huset eller lite längre upp längs skogsbrynet. Vill man ha en mer krävande promenad går det också att gå upp till jaktstugan i skogen eller runt husen som ligger längre bort.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR STIMULERA ALLA SINNENA***

I en restorativ miljö bör alla sinnen stimuleras, för stressade människor kan omedvetet blockera sina sinnen, men blir sinnen stimulerade finns chansen att de återigen kunna uppleva med alla sina sinnen vilket kan bidra till återhämtning (Grahns & Stigsdotter, 2010).

Lilleskogs utemiljö har fått element så att alla sinnen kan bli aktiverade. Det finns doftande växter i dofternas hörn och kryddträdgården som kan väcka doftsinnen till liv. Ätbara växter finns också i kryddträdgården vilka kan egga smaksinnet. Det rinnande vattnet vid entrén och fågellivet i skogen och på baksidan kan stimulera hörseln. Blommorna som planterats på olika platser, stenträdgården, vattenparterrererna och skogsmiljön hjälper till att stimulera synen med både färger och uppbyggnad. Det finns olika sorters material som har varierade texturer på olika platser i trädgården vilket hjälper till att aktivera känseln och det finns olika typer av fysiskt varierande gångar vilket kan sporra känseln för kroppsrörelse.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR INNEHÅLLA ÄTBARA VÄXTER FÖR ATT STIMULERA SMAKSINNET***

Att stimulera smaksinnet i utemiljön är en aspekt som ofta kan glömmas, men smaksinnet är också ett viktigt sinne att aktivera.

Som framkommit tidigare så främjas smaksinnet framförallt i kryddträdgården där en del ätbara växter planteras.

### ***EN RESTORATIV MILJÖ BÖR INNEHÅLLA OLIKA STRUKTURER SOM KAN STIMULERA KÄNSELN***

Känseln är ett viktigt sinne för hur vi upplever vår omvärld, och ett av de sinnen vi använder mycket redan som små för att lära oss om vår omgivning (Grahns & Stigsdotter, 2010). För att stimulera känseln behövs en miljö som innehåller flera olika strukturer.

Olika växter med varierade strukturer har planterats i trädgården, bl.a. i dofternas hörn och kryddträdgården där man lätt kommer åt att känna på växterna finns både växter med sträva blad och växter med väldigt mjuka blad. Trädgården har också olika markmaterial, stenplattor, grus och gräs vilket också kan aktivera känseln. Vissa platser ligger i solen och är varmare medan andra ligger i skuggan och är kallare vilket kan stimulera känseln för temperatur. Sten som är ett material som lätt absorberar värme och kyla finns på olika platser, bl.a. vid klocktornsplatsen vilket också kan främja känseln för temperatur.

### ***I EN RESTORATIV MILJÖ BÖR STÖRANDE LJUD DÄMPAS, TAS BORT ELLER MASKERAS MED NATURLIGA LJUD***

Ljudmiljön har också en betydelse för den restaurativa effekten. Vägbuller och andra störande ljud bör försöka minskas, tas bort eller maskeras med naturliga ljud vilka är mer restaurativa (Ulrich, 1999).

Hos Lilleskog är ljudet från vägen och tågspåren är de mest störande. Dessa ljud går tyvärr inte att ta bort då både vägen och järnvägen fyller en viktig funktion. Ljuden märks mest av vid entrén där man i dagsläget också ser vägen. På denna plats har bruset försökt maskeras bort med ljudet av porlande vatten från vattenfallen. Buskar som planterats ska även dölja den visuella kontakten med vägen vilket också kan ge känslan av att ljudet dämpas. På de övriga platserna finns ingen visuell kontakt med vägen, vilket gör att ljudet inte märks av lika mycket trots att det är där. I trädgården finns också andra naturliga ljud från fåglar och annat djurliv. Perennplanteringarna och vattenspegeln kan locka detta djurliv att komma närmare huset och en större del av de rum som skapats, vilket kan hjälpa till att överrösta bruset från vägen med rogivande naturliga ljud istället.

### ***I EN RESTORATIV TRÄDGÅRD BÖR DET BARA FINNAS SAKER SOM KAN TOLKAS PÅ ETT POSITIVT SÄTT, DET MÅSTE VARA EN POSITIV SYMBOLIK I MILJÖN***

En mentalt försvagad person har lättare att läsa in negativa saker än positiva i sin omgivning. Därför bör abstrakta statyer och konstverk undvikas som är fria för olika tolkningar. Istället bör det bara finnas saker som kan tolkas på ett positivt sätt, det ska bara finnas en positiv symbolik i utemiljön (Barnes & Cooper Marcus, 1999).

Detta kan vara en svårt kriterium att uppfylla då symboliken kanske inte alltid är tydlig, och även om man själv som designer inte tolkar något på ett sätt måste man tänka på hur det kan tolkas av andra. Tanken är att inga av de element som införts eller som redan funnits på platsen ska kunna ha en negativ tolkning. Trädgården har inte fått någon abstrakt konst utan det mesta som införts är ganska rättframt och enkelt. Förhoppningsvis kan elementen som införts, så som stenarna vid klocktornsplatsen och stenträdgården,

vattnet vid parterrerna och den privata solterrassen och de olika planteringarna runt om i trädgården istället tolkas positivt och vara en del i återhämtningen för besökarna. Så som hänt i bl.a. Alnarps rehabiliteringsträdgård där deltagarna har kunnat använda naturen och dess symbolik som en del i sin rehabilitering (Grahn & Ottoson, 2010).

### ***UPPBYGGNADEN OCH FÖRHÅLLET MELLAN DE OLIKA ELEMENTEN I TRÄDGÅRDEN SPELAR STOR ROLL FÖR HUR TRÄDGÅRDEN UPPLEVS***

Hur trädgården upplevs, och hur restaurativ den upplevs, påverkas av hur de olika elementen är uppbyggda och hur förhållandet mellan dessa är. I denna aspekt har Kaplan och Kaplans läsbarhet - utforskande (coherence - mystery) teori stor betydelse, vilken säger att en god miljö ska vara både läsbar och ge en känsla av att det finns mer att upptäcka (Kaplan et al. 1998).

Trädgården är uppbyggd genom flera olika rum som sammanbinds genom ett återkommande parklandskap med öppen gräsyta och utspridda träd. Detta, med det återkommande parklandskapet är en sak som ger trädgården tydligare läsbarhet. Varje rum har också en mängd läsbarhet och en mängd utforskande, hur mycket av varje skiljer sig dock en del mellan de olika rummen. Ett sätt att ge känslan att det finns mer att utforska är att det går att skymta vad som finns längre bort, men inte se helt. Denna aspekt kan man finna i flera av rummen; dofternas hörn, stenträdgården, kryddträdgården, och de båda solterrasserna. I dessa fall är ofta det som skymtas nästa rum, men gången kopplar de samman och gör det till ett. Läsbarhet kan bl.a. komma av att element i trädgården är ordnade och indelade i grupper, eller att det finns återkommande element som binder samman. Detta finns det bl.a. exempel på i de olika planteringarna i dofternas hörn, kryddträdgården och vid de båda solterrasserna. En aspekt som nämnts, men som inte använts i Lilleskogs utemiljö är portaler, och hur de kan bidra till känslan av att det finns mer att utforska (Kaplan, et al., 1998). Att detta inte använts i designen av Lilleskog är för att avstånden mellan platserna som skapats ofta har varit så stora att rummen mellan dem bildar övergångszoner och att placera en portal som bryter av dessa blir då konstigt.

### **LANDMÄRKEN KAN ANVÄNDAS FÖR ATT FÖRBÄTTRA ORIENTERINGEN I TRÄDGÅRDEN**

I en restaurativ miljö ska man kunna läsa av miljön och känna sig trygg i den, och en viktig aspekt för att göra det är att kunna orientera sig i miljön. Landmärken kan ha en stor betydelse för orienteringen (Kaplan, et al., 1998).

Det fanns redan en del landmärken i den befintliga trädgården, så som klocktornet och egentligen nästan alla byggnaderna då ingen av dem är lik den andra. I den nya designen har skapandet av flera rum dock även gett nya, fast mindre, landmärken. Exempelvis kan mittstenen i stenträdgården användas som ett landmärke, och även vattenspegeln vid den privata solterrassen. De stora landmärkena för orienteringen fanns dock redan på platsen innan det nya förslaget kom.

### **BELYSNING KAN ANVÄNDAS KVÄLLSTID FÖR ATT ÖKA TRYGGHETSKÄNSLAN.**

För att en plats ska vara restaurativ och kunna ge återhämtning är det viktigt att det går att känna sig trygg på platsen. Belysning under kvällstid kan öka trygghetskänslan och göra så att trädgården går att använda även när det är mörkt ute (Cooper Marcus, 1999; McBride, 1999).

I designförslaget för Lilleskog föreslås ett införande av ytterligare belysning, detta gäller främst i områdena närmast huset, då det är de platserna som troligen mest kommer att användas efter mörkrets inbrott.

### **LOKALMATERIAL KAN GE EN STARKARE KOPPLING TILL OMRÅDET, MEN ANVÄND BARA OM DET HAR EN POSITIV ASSOCIATION**

Att använda lokalmaterial i den restaurativa trädgården kan ha en positiv effekt, om materialet har en positiv association, då det kan få besökarna att relatera platsen till något positivt samt ge en hemkänsla, vilket skulle kunna öka trygghetskänslan (Cooper Marcus, 1999).

I förslaget för Lilleskog har inget speciellt lokalmaterial använts. Detta då jag inte har lyckats identifiera något speciellt material och inte heller har uppfattning om materialet skulle ha en särskilt positiv association eller ej.

### **FÄRG KAN HA BETYDELSE FÖR DEN RESTORATIVA EFFEKTEN**

Färg i trädgården har en generellt positiv effekt (Cooper Marcus, 1999), men olika färger kan ha lite olika påverkan på människan och på så sätt kan färgen ha en betydelse för den restaurativa effekten.

Trädgården i Lilleskog innehåller främst gröna färgtoner, från gräset och de flesta bladverk hos de olika växterna, vilket har en avslappnande effekt. Genom den nya designen har dock fler färger i trädgården införts vilket kan ge ett ytterligare intresse till trädgården. Beroende på plats har olika färger haft mer eller mindre dominans i planteringarna. I dofternas hörn, vilket är en mer privat, avslappnande plats, dominerar de avslappnande färgerna med blåa toner. Mycket rosa toner finns också där då det är en färg som också ska verka för att göra människor trötta/avslappnade och tillfreds (Chang, 2003). Vid den sociala solterrassen, som redan är en plats som ställer mer krav och där reflektion troligen inte är huvudmålet, finns det mer av aktiverande färger så som gult, rött och orange. Planteringarna vid kryddträdgården och den privata solterrassen har något av ett mellanting, det är dock ingen dominans av aktiverande färger, men de finns representerade.

### **DET ÄR VIKTIGT ATT DET FINNS INTRESSANTA VÄXTER ÅRET OM**

För att trädgården ska kunna skapa fascination och väcka intresse under hela året är det viktigt att det finns växter som kan dra till sig intresse året om (Cooper Marcus, 2000 [www]).

Därför har växter med blomningstid under olika delar av året planterats, dock främst de som blommar tidigt och sent eftersom trädgården inte kommer att användas i mitten på sommaren. Även växter med fina höstfärger och/eller fina stammar har planterats för att kunna ge mer intresse under vinterhalvåret.



**DOFT ÄR EN VIKTIG ASPEKT, OCH KULTURVÄXTER SOM DOFTAR KAN GE EN TRYGGHET**

Som tidigare framförts så är det viktigt att stimulera alla sinnen och då även doftsinnen. Vad det är som doftar kan också ha betydelse för den restaurativa effekten. Kulturväxter kan hos många ge en trygghetskänsla då de avger dofter som många ofta känner igen och har en relation till, från exempelvis barndomen (Lygum, 2008).

I dofternas hörn men också kryddträdgården har en flertal doftande växter planterats. I framförallt kryddträdgården är flera av de doftande växterna svenska kulturväxter.

**VALET AV VÄXTMATERIAL KAN ÖKA TRYGGHETSKÄNSLAN, KULTURVÄXTER KAN GE EN IGENKÄNNINGSKÄNSLA OCH HEMKÄNSLA VILKET ÖKAR TRYGGHETSKÄNSLAN**

Valet av växtmaterial kan påverka trygghetskänslan i trädgården. Är det växter besökarna känner igen hemifrån kan detta öka trygghetskänslan (Cooper Marcus, 2000 [www]; Kaplan, et al., 1998). Växter som många av besökarna troligen har hemma och har en relation till är de svenska kulturväxterna, därför kan planterandet av sådana öka trygghetskänslan och göra trädgården till ett mer restaurativt plats.

Som nämnt i punkten ovan finns kulturväxter planterande i trädgården, framförallt i kryddträdgården.

**PUNKTER SOM FRAMKOMMIT GENOM LITTERATURSTUDIEN GÄLLANDE PREFERENS**

När människor tycker om en miljö är det större chans att de blir återhämtade i den, därför bör en restaurativ miljö vara en miljö människor tycker om och med element de tycker om. Följande rubriker beskrivs olika aspekter som framkommit genom litteraturstudien till vad som bidrar till att människor tycker om en miljö.

**MÄNNISKOR TYCKER OM MILJÖER MED VATTEN**

Människor har en preferens för miljöer med vatten (Chang 2004, m.fl.).

Vattenelement finns nu på tre ställen i trädgården, alla tre med olika karaktär. Det är den befintliga tjärnen i skogen, den lilla stillastående vattenspegeln på den privata solterassen samt rinnande vatten vid entrén.

**MÄNNISKOR TYCKER OM MILJÖER SOM ÄR ÖPPNA, DÄR DET ÄR LÄTT ATT HA ÖVERBLICK DÄR MARKVEGETATIONEN ÄR RELATIVT ENHETLIG OCH DET FINNS UTSPRIDDA TRÄD ELLER SMÅ GRUPPER AV TRÄD.**

Miljöer som är öppna, med relativt enhetlig markvegetation och utspridda träd där det är lätt att ha överblick har visat sig vara en miljö många människor tycker om (Ulrich, 1993).

Detta var den typ av miljö som största delen av Lilleskogs befintliga utemiljö tillhörde (bortsett från skogsdelen), och en stor del av denna miljö har bibehållits i den nya designen.

**MÄNNISKOR TYCKER OM MILJÖER SOM DE KAN FÖRSTÅ**

Människor tycker om miljöer som de kan förstå, vilket kräver att miljön har en ordning. Den kan t.ex. vara uppdelad i tydliga delar och i olika zoner, de kan finnas upprepande mönster och det bör finnas några tydliga element som kan agera som referenspunkter så människor kan hitta och orientera sig i miljön (Kaplan, et al., 1998).

Lilleskogs utemiljö har fått en ordning i sin design. Trädgården har blivit uppdelad i tydliga delar, med olika platser, men som ändå hänger ihop och tillhör samma helhet. Det finns upprepande mönster i bl.a. perennplanteringarna, men det finns också en upprepning mellan olika platser i och med att några material kommer igen. Trädgården har också fått fler element som kan fungera som referenspunkter, tidigare fanns klocktornet men nu finns också mittstenen i stenträdgården, vattenspegeln vid den privata solterrassen och även vattenfallen vid entrén kan agera som referenspunkt.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM MILJÖER SOM DE KAN UTFORSKA**

Människor tycker om miljöer som det känns som att de kan utforska, som att det finns något mer än just det man ser. Därför bör miljön innehålla olika element och en variation. Delar av sikten kan vara skymd, så det bara går att skymta vad som finns bortanför, men det ska gå att se tillräckligt för att kunna locka en vidare in i miljön (Kaplan, et al., 1998).

I den nya designen av Lilleskogs utemiljö finns en variation av olika platser och olika element. I dofternas hörn, stenträdgården, skogen och kryddträdgården finns exempel där sikten är skymd och det bara går att skymta vad som finns bortanför. Starkast är känslan av att kunna utforska i skogsområdet, men även i stenträdgården och i vissa delar av baksidan är känslan stark att det finns mer att utforska.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM PLATSER DÄR DE HAR UTSIKT FRAMÅT MEN SKYDD I RYGGEN**

Att kunna ha en utsikt framåt, men samtidigt ha ett skydd bakom ryggen är något många människor tycker om att ha (Appelton, 1975) och därför bör en restaurativ trädgård ha sådana platser.

Dessa typer av platser, som har både skydd i ryggen men hel eller delvis utsikt framåt går att finna hos de privata trädgårdsplatserna, vid entrén, vid de båda solterrasserna, vid dofternas hörn, vid jaktstugan i skogen och delvis vid kryddträdgården och klocktornsplatsen.

### **MÄNNIKOR TYCKER OM PLATSER DÄR LJUDEN KOMMER FRÅN NATURLIGA ELEMENT SÅ SOM FÅGLAR, VATTEN, VIND OCH DYLIKT**

De flesta människor föredrar ljud som kommer från naturliga ljudkällor (Ulrich, 1999).

Det fanns redan naturliga ljudkällor i Lilleskog från vindens sus i träden och från fågellivet som fanns på platsen. Med den nya designen har fler växter planterats, vilket kan öka chansen för ljudet av vinden i bladverket, även rinnande vatten har tillförts (vid entrén) vilket bidrar positivt till ljudbilden samtidigt som det kan maskera störande brus från väg och järnväg. Den nya designen kan som tidigare nämnts också locka till sig ett djurliv, vilket kan göra att de naturliga ljuden ökar på platsen.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM DEN ROFYLLDA PARKKARAKTÄREN**

En av de parkkaraktärer som människor till synes föredrar och blir mest återhämtade i är den rofyllda parkkaraktären (Grahn & Stigsdotter, 2010; Stigsdotter & Grahn, 2002). Den karaktären har ostörda platser, som är rena, skräpfria och fridfulla och där det råder lugn och ro.

Den största delen av Lilleskogs utemiljö innehåller dessa egenskaper, de platser som inte riktigt uppfyller dessa kriterier är den sociala solterrassen och klocktornsplatsen vilka innehåller lite mer aktivitet. Resterande av Lilleskogs utemiljö uppfyller dock denna parkkaraktär.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM DEN VILDA PARKKARAKTÄREN**

En annan av de parkkaraktärer människor, och framförallt stressade människor, föredrog var den vilda parkkaraktären (Grahn & Stigsdotter, 2010). Det ska vara en miljö som känns opåverkad av människan, och där istället naturen själv har fått bestämma.

Denna karaktär finns starkast representerad i skogen men också på den norra delen av baksidan, mot huvudbyggnaden till, som har fått behålla en mer vild ängskaraktär.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM PARKKARAKTÄREN RYMD**

Ytterligare en parkkaraktär som är mer omtyckt är parkkaraktären rymd, där en känsla av att man kan röra sig länge på platsen utan att korsa gränser ska finnas (Stigsdotter & Grahn, 2002; Grahn & Stigsdotter, 2010).

I och med att Lilleskogs utemiljö är så stor ges denna känsla i stora delar av utemiljön. Den öppna parkkaraktären med utspridda träd på en öppen gräsyta ringlar sig in mellan de nybildade platserna och ger känslan av att sträcka sig långt bort. Absolut starkast är dock parkkaraktären rymd i skogsdelen.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM PARKKARAKTÄREN REFUG**

Refug är en parkkaraktär där man är omgärdad, där man kan känna sig trygg, och som man lätt kan kännas som sin egen, och denna parkkaraktär är också en av de fyra som är mest omtyckt bland stressade människor (Grahn & Stigsdotter, 2010).

Sådana omgärdade platser har skapats i den nya designen, de finns i kryddträdgården, i de privata trädgårdsrummen och i dofternas hörn. Delvis omgärdade platser som har delar av denna karaktär är den privata solterrassen och entrén.

### **MÄNNISKOR TYCKER OM SÄKRA, OMGÄRDADE, MILJÖER DÄR DE SJÄLVA KAN VARA AKTIVA ELLER IAKTTA ANDRA SOM ÄR AKTIVA**

En plats där människor tryggt kunna vara aktiv själv eller se andra vara aktiva är också en omtyckt plats (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Detta finns det också möjlighet till i Lilleskogs utemiljö, framförallt nära den sociala solplatsen där det finns utrymme för många människor att samlas och vistas, och även utrymme för att sitta på sidan av och titta på.

### **PUNKTER SOM FRAMKOMMIT GENOM FALLSTUDIEN**

I fallstudien framkom det också flera aspekter som var viktiga att tänka på vid skapandet av en restaurativ trädgård. Många av dessa går in i och säger mer eller mindre samma sak som vissa av de punkter som uppkommit genom litteraturstudien, men alla punkter presenteras ändå nedan.

#### **DET SKA VARA ÖVERBLICKBART**

När man kommer till en plats ska man kunna ha en överblick över den, det ska kunna gå att ta in hela platsen när man kommer in i den. Är platsen för stor eller om det av någon annan anledning inte går att få en överblick kan något som är menat att vara restaurativt istället bli ett krav.

Med designen av de nya platserna är tanken att de ska göra trädgården mer överblickbar då istället för att trädgården består av ett enda stort rum blir den indelad i flera små rum, vilket borde bli lättare att överblicka. De mindre rummen, de olika platserna, bör vara små nog att vara överblickbara. Det kan dock vara svårt att veta innan man ser hur det fungerar i praktiken.

#### **DET SKA VARA ÖVERSKÅDLIGT MEN INTE FÖR TYDLIGT**

I en restaurativ trädgård ska man kunna se vad platsen är till för och vilka saker det finns som man kan göra där. Det ska dock inte vara så att platsen säger vad man måste göra där, för blir det så tydligt börjar platsen ställa krav, vilket kan motverka dess restaurativa syfte.

Som tidigare framkommit så är de två huvudaktiviteterna i trädgården att sitta och reflektera och att promenera, och möjlighet till dessa två aktiviteter finns erbjuden i flera delar av trädgården. Andra aktiviteter som att smaka på växterna, dofta på blommorna eller känna på vattnet finns också erbjudna i trädgården. Tanken med designen är att möjligheten ska finnas, men att det inte ska vara för tydligt att det är det enda man måste göra där. Det finns också alltid ett alternativ att gå vidare till en annan plats.



### **ÅRTIDSVÄXLINGAR GER VARIATION OCH INTRESSE OCH BÖR FRAMHÄVAS**

Att kunna se hur saker förändras i och med att årstiderna växlar kan skapa intresse och fascination.

I växtvalet för Lilleskogs utemiljö har tanken på årstidsväxlingar hängt med. och det finns därför växter som visar på årstiden så som vårblommor och växter med fina höstfärger.

### **ANVÄND VÄXTMATERIAL SOM KAN KÄNNAS IGEN**

I en restaurativ trädgård bör det finnas ett växtmaterial som besökarna kan känna igen. Gärna lite gammeldags växter som har en förankring till platsen, då detta kan ge en trygghetskänsla.

Som nämnts tidigare finns en del kulturväxter planterade i framförallt kryddträdgården som förhoppningsvis många av besökarna ska kunna känna igen och få en trygghetskänsla av.

### **ANVÄND EN DEL DOFTANDE VÄXTER SOM KAN STIMULERA DOFTSINNET**

Stimulera doftsinnet genom att ha doftande växter i trädgården.

I framförallt dofternas hörn och kryddträdgården finns doftande växter planterade vilka kan stimulera doftsinnet, men även vid entrén, klocktorsplatsen och de båda solterrasserna finns exempel på doftande växter vilka kan stimulera doftsinnet.

### **TRÄDGÅRDEN SKA PASSA IN I SIN OMGIVNING OCH VARA EN DEL AV HELHETEN**

För att trädgården ska vara restaurativ är det bra om den passar in i sin övriga omgivning, det ska inte bara kännas som att den är placerad där som en alien till allt annat.

Designen för den restaurativa trädgården är anpassad till husen och den befintliga miljön. Platsernas placering är valda för att passa in i den omgivande miljön, och designen av entrén och kryddträdgården är speciellt gjorda för att passa till husets karaktär. Så mycket av

designen relaterar till det befintliga och ska vara som ett tillägg som smälter in i omgivningen och den befintliga miljön.

### **BEVARA KULTUREN**

Kultur ger trygghet, så vid skapandet av en restaurativ plats kan det som redan är befintligt där visa på en kultur och bör därför inte bara tas bort utan eftertanke.

I Lilleskog är väldigt lite av det befintliga borttaget, det är snarare element som är tillagda till det befintliga och mycket av trädgårdens tidigare karaktär finns kvar.

### **HA EN PLATS SOM INTE ÄR LIKA "VÄLSKÖTT", EN MED VILDARE KARAKTÄR**

För en restaurativ trädgård kan det vara bra att inte bara ha fina välskötta platser utan platser med en vildare karaktär har också betydelse för den restaurativa effekten.

I Lilleskog finns det både platser som är mer ordnade och andra som är mer vilda. De vildare platserna är i huvudsak skogen och ängen bakom huvudbyggnaden.

### **TRÄDGÅRDEN SKA GE EN KÄNSLA AV ATT KOMMA IN I EN ANNAN VÄRLD OCH BORT FRÅN KRAVEN OMGIVNINGEN STÄLLER.**

När man kommer till en restaurativ trädgård ska en känsla av att komma bort från kraven omgivningen ställa. Detta kan bl.a. göras genom att trädgården är inhägnad och ger en omfamnande känsla, så att kraven lämnas utanför och här innanför är en trygg plats, en annan värld.

Det finns många olika saker i Lilleskogs utemiljö som bidrar till känslan att komma in i och vara i en annan värld. Entrén fungerar som en port till den andra världen, Dofternas hörn, de privata trädgårdsplatserna och skogen ger alla en omslutande känsla som ska göra att det känns som att man är i en annan värld. Och egentligen att bara komma in på Lilleskogs område, fyllt av grönska och träd, blir som en annan värld jämfört med motorvägen och asfalten utanför.

### ***VYER OCH SKYDD ÄR VIKTIGA ASPEKTER I EN HÅLSOTRÄDGÅRD.***

I en restorativ trädgård bör det finnas platser som både har vyer och skydd.

Dofternas hörn, de privata trädgårdsplatserna och till viss del solterrasserna och klocktornsplatsen är platser i Lilleskogs utemiljö som erbjuder både en vy och skydd.

### ***DET SKA FINNAS PLATSER DÄR MAN BÅDE KAN VARA AKTIV SJÄLV OCH SE ANDRA VARA AKTIVA.***

Även om reflektion är en stor del av en restorativ trädgård ska det också finnas platser där man både kan vara aktiv själv och se andra vara aktiva.

Denna aspekt uppfylls framförallt vid den sociala solterrassen och vid klocktornsplatsen som är de två mest sociala platserna i Lilleskogs nya utemiljö.

### ***HA VARIATION I RUM***

Olika människor söker sig till olika saker, därför är det viktigt att det finns en variation av rum som ger en valmöjlighet till besökarna.

En stor del av vad den nya designen ger är en variation i rum, då detta var något Lilleskogs befintliga utemiljö i stor grad saknade. Med den nya designen har ett flertal olika rum skapats, som ställer olika krav och som erbjuder olika saker som den besökande kan välja mellan.

### ***MÅLGRUPPENS BETYDELSE FÖR DESIGNEN***

Då målgruppen inte består av människor med diagnostiserad mental utmattning utan är människor som är 'friska' men har ett behov av mental vila kan miljön innehålla platser som är mer mentalt krävande än vad den annars kanske haft. En alltför kravlös miljö kan bli tråkig för en person som inte är mentalt utmattad men vara allt som en mentalt utmattad person klarar av. Då målgruppen ändå består av människor som sökt sig till självavård och som vill ha mental vila kan man förstå att de till en viss grad är mentalt utmattade. Därför är det viktigt att trädgården har ett väldigt brett spektrum av platser som kan svara till de olika krav och behov besökarna har. Det ska finnas platser som kanske ställer mer krav och där mer saker händer, men det ska också finnas platser som ställer få krav och som är väldigt lugna. För att ta ett exempel så kan färgvalet på växer nämnas. Hade det varit människor med diagnostiserad mental utmattning hade aktiverande färger som rött kanske undvikits i större grad i hela trädgården, men nu finns färgen representerad i vissa delar som ställer mer krav.

Att den restorativa trädgården i första hand ska användas på våren, hösten och vintern och inte på sommaren har också en stor påverkan på designen. Framförallt i växtval men också i att soliga platser blir viktigare att ta fram då tiden när skugga är mest önskvärd, d.v.s. under sommaren är en lågsäsong och mindre viktig.

### ***PLATSENS BETYDELSE FÖR DESIGNEN***

Platsen för designen har haft stor betydelse för hur förslaget blev. Stilen på husen har påverkat formerna på planteringarna. Vilka platser som skapats har påverkats av vart det idag fanns platser som var soliga, skuggiga, i lä och var det var tillräckligt plant. Lilleskog har en kuperad terräng, och vissa områden var så branta att det inte passade att skapa en plats att sitta på utan att göra om landformerna. Placeringen mellan de befintliga husen påverkar också designen då det påverkar hur människor rör sig, var de kommer ifrån och hur de troligen kommer att använda platsen.

## ***SAMMANFATTNINGSVIS***

Vad man kan se efter att ha besvarat alla dessa punkter är att många går in i varandra och bidrar till samma sak. Vissa saker är mer tolkningsfrågor och svåra att svara på, och just dessa aspekter har ofta större betydelse för att platsen ska vara restorativ. Men då kan man se att många av de andra frågorna blir som delfrågor för hur den stora frågan ska besvaras. Ett exempel är frågan om det är en fascinerande miljö, där egentligen många av de andra punkterna mer tydligt svarar på det.

Hur platsen ser ut påverkar i stor grad utformningen och uppbyggnaden av trädgården. Målgruppen påverkar också hur trädgården ser ut och hur viktiga de olika aspekterna är. Några aspekter gäller generellt för alla medan andra aspekter, så som färgvalet, påverkas mer av hur mentalt trötta besökarna är.

Genom att besvara alla punkterna framkommer att den nya designen av Lilleskogs utemiljö uppfyller de flesta av de framtagna aspekterna för en restorativ miljö, och därigenom borde en mer restorativ utemiljö för Lilleskog ha skapats i och med det nya förslaget.



## DISKUSSION

Det finns många idéer och förslag till hur en restorativ trädgård ska se ut. I det här examensarbetet har jag försökt att sammanfatta en bild av hur en restorativ trädgård ska se ut och vad som ska finnas där.

Metoden som använts i arbetet, där både teori och praktik vävs samman, kan vara bra i och med att övergången mellan dessa två ibland kan vara svår att överbygga. Något som också upptäcktes i arbetet med designförslaget. Delar av det som framkommit genom litteraturstudierna var svårt att omsätta i praktiken där delar blev tolkningsfrågor och där det egna omdömet fick avgöra. Att både ha en fallstudie och litteratur kan ge en bredare aspekt till ämnet. I detta arbete gjorde det dock också att det blev en del upprepningar. Upprepningarna kan emellertid vara bra för att visa vilka aspekter som kommer igen, och vilka som eventuellt kan ha en extra betydelse för skapandet av en restorativ plats.

Mycket av litteraturen om restorativa trädgårdar och utemiljöns påverkan på människor bygger på varandra. När jag började trodde jag att det skulle finnas många fler teorier om varför utemiljön var bra och hur en bra restorativ miljö ska se ut. Men i och med arbetets fortskridande insåg jag att det mest var några få teorier som det mesta utgick från. Sedan har vissa byggt vidare på en teori och rekommendationer kommer utifrån det, men grunden ligger mycket i samma teori. Rachel Kaplan, Stephen Kaplan, och Roger Ulrich är tre personer som har haft stort inflytande på hur bilden av en restorativ trädgård ser ut idag. Från dem har vidare arbete gjorts, vissa på en mer abstrakt nivå, andra på en mer konkret nivå, vissa mer översiktligt och andra mer detaljerat. En viktig del för många av aspekterna som tagits fram för en restorativ trädgård är kopplingen mellan preferens och den restorativa effekten, då flera försökt få fram vad och vilken miljö människor tycker bäst om.

En svårighet med arbetet var målgruppen då den inte innehöll utbrända människor utan "friska" människor men som ändå hade ett behov av mental vila. Denna målgrupp var svår då mycket av litteraturen och förslagen där utgår från sjuka människor. Samtidigt är just denna målgrupp viktig om man tänker sig att punkterna

som tas fram för att skapa en restorativ plats ska kunna användas på andra platser än endast restorativa trädgårdar. Den offentliga utemiljön, som förhoppningen är att dessa aspekter också ska kunna användas på, har till största delen målgruppen som var för detta arbete: friska människor som ändå kan vara i behov av mental vila.

Gällande fallstudien som var en del av detta examensarbete kan vissa saker diskuteras och ifrågasättas. Valet av plats för fallstudien är ett exempel. I hälsoträdgården fallstudien gjordes på användes både miljön och aktivt arbete i hälsofrämjande syfte. Då detta arbete är fokuserat på de restorativa trädgårdarna skulle eventuellt en ännu mer rättvis bild getts om fallstudien gjorts på en enbart restorativ trädgård. Anledningen till att detta inte gjordes i arbetet är att det var betydligt svårare att hitta en restorativ trädgård där det fanns någon att prata med som kunde berätta hur trädgården fungerade, och i en kognitiv trädgård arbetar man fortfarande med utemiljöns påverkan och med de teorier som används i en restorativ trädgård. Därför gjordes bedömningen att en fallstudie över en hälsoträdgård som tillhörde den kognitiva skolan ändå kunde bidra och ge ytterligare en bild till hur en restorativ miljö kan se ut. Att fallstudien gjordes på Hälsoträdgården i Torup och inte exempelvis Alnarps rehabiliteringsträdgård som också tillhör den kognitiva skolan berodde till stor del på målgruppen. I Alnarp rehabiliteras människor som har blivit diagnostiserade utmattningssyndrom, medan Torup besöks av människor som har risk för utmattningssyndrom men där det inte gått så långt än. Så Torup har med andra ord "friska" deltagare vilket är mer likt den målgrupp som är satt för detta arbete.

För att få en säkrare bild av hur hälsoträdgårdar och restorativa trädgårdar fungerar kunde en större fallstudie gjorts med fler exempel och med fler intervjuer av människor som designat och som arbetar i hälsoträdgårdar. I och med att arbetet var tredelat och också innehöll en litteraturstudie och ett designförslag fann jag inte utrymme för en djupare fallstudie, men i ett vidare arbete kan det vara värt att göra för att få fram ytterligare aspekter.

Vad examensarbetet har försökt visa är ett underlag som kan användas vid skapandet av en restorativ plats. Underlaget ska kunna användas som en slags mall för hur en restorativ plats kan

skapas. Detta har testats i ett skissförslag för en restaurativ trädgård till Lilleskog stiftsträdgård. För att ta fram underlaget har både litteraturstudier och en fallstudie använts. Från dessa lyckades en punktlista tas fram över egenskaper en restaurativ plats bör ha, och aspekter som en restaurativ plats bör uppfylla. Tanken var att här man dessa punkter kan man utgå från dem vid skapandet av en restaurativ plats. Designförslaget visar att detta fungerar, dock inte utan brister. Många av punkterna är öppna, vaga eller svårtolkade. De punkter som var på en mer konkret nivå så som att alla sinnen ska stimuleras, att det ska finnas en variation av sittplatser och att sten och vatten är restaurativa element var lätt att uppfylla. Svårare var de mer abstrakta punkterna så som att platsen ska ge fascination, ha mystik, bara ha positiv symbolik m.m. då detta gav utrymme för egna idéer och tolkningar. Det finns beskrivet vad som kan skapa detta, men det finns ingen färdig mall att följa.

Vad som också bekräftas i och med designförslaget är hur stor betydelse platsen har för utformningen av miljön. Teorierna i all ära, men de måste appliceras på platsen och en minst lika viktig aspekt är att de passar in i miljön. Därför kan underlaget som tagits fram i detta arbete inte användas som exakt mall. Däremot kan det användas som inspiration och hjälp vid skapandet av en restaurativ plats. Det kan ge idéer om vad platsen kan och bör innehålla, det kan också användas som en checklista efteråt om vad som finns med i trädgården och vad som eventuellt saknas.

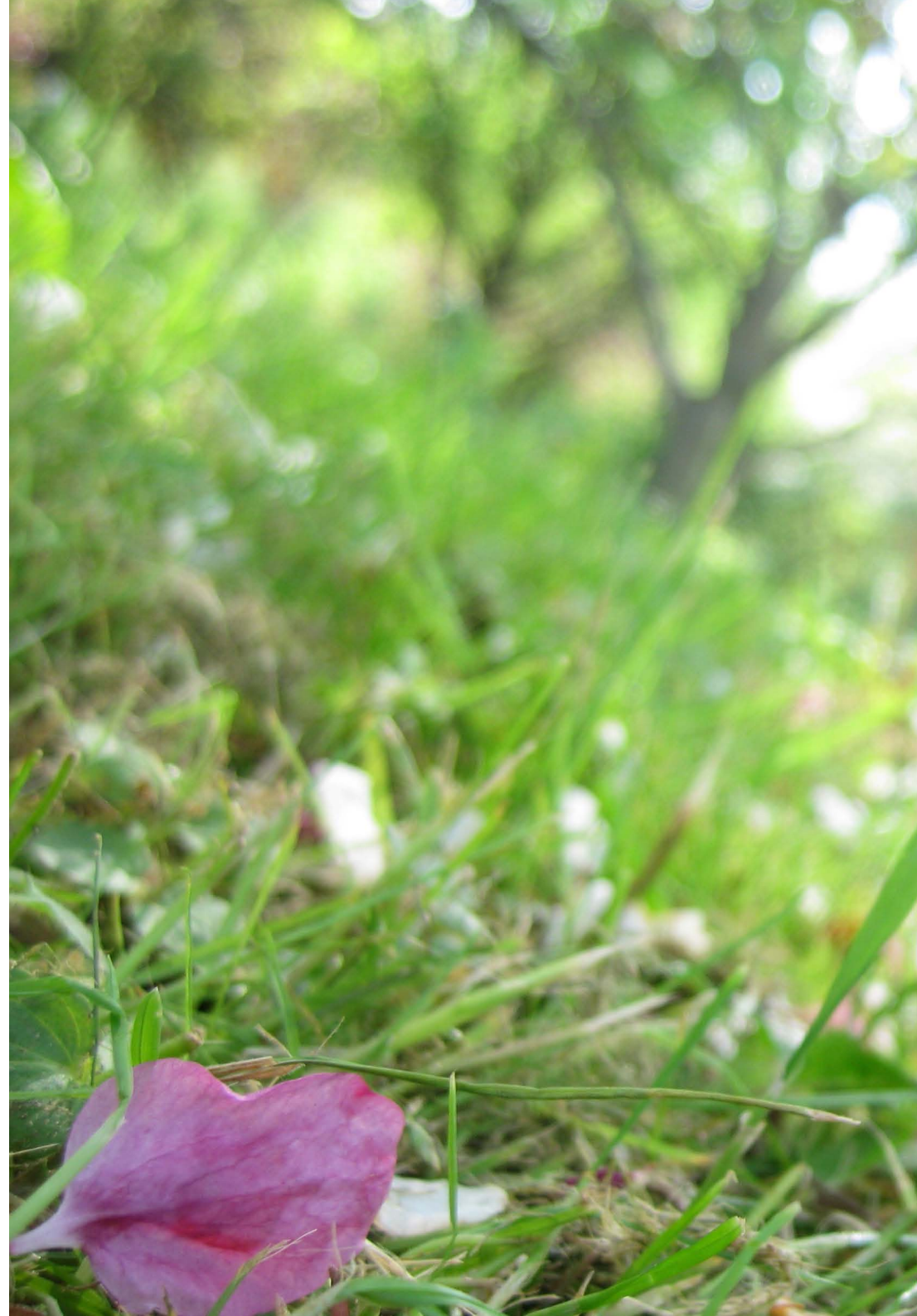
En fråga att ställa sig är om vissa aspekter är "viktigare" än andra. Det har inte analyserats i detta arbete utan aspekterna har försökt att hålla samma nivå. Ändå kan vissa aspekter ha framkommit tydligare i designförslaget än andra. Detta kommer av flera anledningar, både att bedömningen gjordes att vissa punkter redan uppfylldes av den befintliga utemiljön och därför lades inte lika stor vikt vid dem, men också att vissa saker kanske var tydligare och lättare att uppfylla vilket gjorde att de kunde ta plats och skapas på många platser, som exempelvis att införa element som kan vara intresseväckande och ge möjlighet till fascination. En ytterligare aspekt till att vissa punkter fick mer fokus är att flera delmoment hjälpte till att uppfylla dem, som nämndes tidigare så gick vissa punkter in i varandra, och många punkter utgick från grunden från samma teori vilket gör att

när de punkterna uppfylls så uppfylls även punkten, aspekten, som de utgått från. Hade förslaget gjorts på en annan plats kanske några delar fått ta större utrymme och andra mindre än vad de fick i det här förslaget. Att skapa en restaurativ plats kräver att man tänker i många olika nivåer. Grahn och Stigsdotter (2010) hävdar exempelvis att det är karaktärerna och inte färgerna som spelar störst roll för hur platser upplevs och hur människor uppfattar platser. Men för den sakens skull är inte andra aspekter så som färgen på växterna oviktig. Färgterapi har till exempel visat att människor reagerar olika på olika färger (Küller, 2005). Gröna och blåa toner lugnar medan röda toner är aktiverande (Küller, 2005). Så även om vissa saker kanske har större betydelse än andra så är inte något oviktigt. Vad man istället skulle kunna säga med detta är att det är viktigt att se på olika skalor vid utformningen av en restaurativ trädgård. Varje skala är betydelsefull och bidrar till att platsen kan utföra sitt syfte och erbjuda möjlighet till mental vila. Karaktärerna ligger på en högre nivå, medan exempelvis färgerna ligger på en mer detaljerad nivå.

En annan punkt som arbetet egentligen inte berör, men som lätt kan komma upp är vad det egentligen är för skillnad på en vanlig trädgård och en restaurativ trädgård. Kan inte en vanlig trädgård vara restaurativ? Jo, det kan den vara, och är med största sannolikhet. En vanlig trädgård kan till och med vara lika restaurativ som en restaurativ trädgård. Vanliga trädgårdar innehåller ofta en eller flera av de egenskaper som tagits upp i arbetet om vad en restaurativ trädgård ska innehålla. Men även om en restaurativ trädgård kan se ut som en vanlig trädgård finns en viktig skillnad, och det är medvetenheten. I en restaurativ trädgård är målet att platsen ska vara restaurativ, materialen, växterna och designen är valda för att platsen ska bli restaurativ och göra det så enkelt som möjligt för att människor ska kunna återhämta sig där. I en vanlig trädgård kan det komma som en bonus. En restaurativ trädgård har större chans att ge återhämtning då det finns just en medvetenhet bakom den som grundar sig på teorier och forskning, och det är större chans att en restaurativ trädgård uppfyller fler aspekter som gör trädgården restaurativ än vad en vanlig trädgård gör.

## AVSLUTANDE ORD

Att göra en checklista som jag har framställt kan vara en hjälp på vägen till att fatta bra beslut. Dock ska sägas att alla punkter inte är så lätta att uppfylla, några kan ha en stor tolkningsmarginal och andra kan till viss del säga emot varandra. Och bara för att man följer en lista måste det inte betyda att det blir bra, men chansen är mycket större. Att kunna använda listan vid anläggandet av restaurativa platser kan vara ett hjälpmedel till att se att man får med det man vill och inte glömmmer någon viktig aspekt i anläggandet av en restaurativ trädgård. Punkterna som jag fått fram kan även användas vid anläggandet av andra platser, för att skapa goda platser där människor mår bra.





## LITTERATURFÖRTECKNING

Abramsson, K. & Tenngart, C., 2003. *Grön Rehabilitering, Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*, Växjö: LRF Sydost.

Appelton, J. (1975), *The Experience of landscape*. London: John Wiley & Sons.

Asano, F., Takaesu, Y. & Kweon, H., (2004), Identifying the Image of a Healing Landscape: a Descriptive Study. *Horticulture, Human Well-Being and Life Quality*, Volym XXVI, pp. 222-227.

Barnes, M. & Cooper Marcus, C. (1999), Design philosophy. i: M. Barnes & C. Cooper Marcus, red. *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. USA: John Wiley & Sons INC, pp. 87-114.

Berggren-Bärring, A.-M. & Grahn, P. (1995), *Grönstrukturens betydelse för användningen*, u.o.: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Chang, C.-Y. (2003), The Effects of Flower Color on Respondents' Physical and Psychological Responses. i: C. A. Shoemaker, red. *Interaction by Design, Bringing People and Plants Together for Health and Well-Being*. Iowa: Iowa state press, pp. 253-260.

Cooper Marcus, C. (1999), Acute care general hospitals: Case studies and design guidelines. i: M. Barnes & C. Cooper Marcus, red. *Healing Gardens, Therapeutic benefits and Design Recommendations*. USA: John Wiley & Sons, INC, pp. 157-234.

Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999), Introduction: Historical and cultural perspective on healing gardens. i: c. Cooper Marcus & m. Barnes, red. *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. USA: John Wiley & Sons, INC., pp. 1-26.

Fernqvist, I. (1993), *Växtatlas*. Sverige: Riksförbundet Svensk Trädgård

Grahn, P. (2005), Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. i: M. Johansson & M. Küller, red. *Svensk Miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, pp. 245-262.

Grahn, P. & Ottoson, Å. (2010), *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*. Lettland: Bokförlaget Bonniers Existens

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010), The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, Issue 94, pp. 264-275.

Hansson, M. & Hansson, B. (2010), *Kryddväxter, odling, användning, lexikon*. Stockholm: Norstedts.

Hansson, M. & Hansson, B. (2007), *Perenner, inspiration, skötsel, lexikon*. Stockholm: Prisma.

Hartig, T. (2005), Teorier om restorativa miljöer - förr, nu och i framtiden. i: M. Johansson & M. Küller, red. *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, pp. 263-281.

Hussein, H. (2010), Sensory gardens: Assessing their design and use. *Intelligent Buildings International*, Issue 2:2, pp. 116-123.

Hägerhäll, C. M. (2005), Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. i: M. Johansson & M. Küller, red. *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, pp. 209-226.

Jakobsson, A. (2004), *Vatten, vandring, vila, vy & variation - den svenska kurparkens gestaltningsidé, exemplet Ronneby Brunnspark*, Alnarp: Institutionen för Landskapsplanering.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989), *The Experience of Nature, A psychological Perspective*. USA: Cambridge University Press.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998), *With people in mind, design and management of everyday nature*. USA: Island Press.

Kaufman, A. & Lohr, V. (2004), *Does Plant Color Affect Emotional and Physiological Responses to Landscapes?*, u.o.: Acta Hort.

Küller, R.. (2005), Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. i: M. Johansson & M. Küller, red. *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, pp. 85-100.

Lorentzon, K., Persson, B., Ginstmark, R., Johnson, B-, Nilsson, S. (1997), *Blommor och Buskar*. Södra Sandby: Blommor och Buskar förlag KB.

Lygum, V. L., (2008), *Glem ikke at dufte til blomsterne - Udviklingen af retningslinier for anvendelsen af duft i terapihaven for stressramte*, Köpenhamn: Københavns Universitet (Examensarbete inom Skov og Landskab, Det Biovidenskabelige Fakultet).

McBride, D. (1999.), *Nursing Home Gardens*. i: M. Barnes & C. Cooper Marcus, red. *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. USA: John Wiley & sons, INC, pp. 385-436.

Miyake, F. A. (2002), *Linking People with Nature by Universal Design*. i: C. A. Shoemaker, red. *Interaction by design, Bringing People and Plants Together for Health and Well-Being*. Iowa: Iowa State Press, pp. 53-61.

Neuberger, K. (2008), *Some Therapeutic Aspects of Gardening in Psychiatry*. *Acta Hort*, Volym 790, pp. 83-90.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. (2010), *Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being*, Ottawa: Springer Science+Business Media.

Ottoson, J. (1997), *Naturens betydelse i en livskris*. Alnarp: Stad och Land .

Pollatos, O. o.a. (2007), Reduced olfactory sensitivity in subjects with depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, Issue 102, pp. 101-108.

Rawcliffe, C. (2008), *Delectable sights and Fragrant Smells: Gardens and Health in Late Medieval and Early Modern England*. *Garden History*, 36(1), pp. 3-21.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002), What makes a garden a healing garden?. *Journal of therapeutic Horticulture*, Volym 13, pp. 60-69.

Tenngart Ivarsson, C. & Hägerhäll, C. M. (2008), The perceived restorativeness of gardens: assessing the restorativeness of a mixed built and natural scene type. *Urban Forestry & Urban Greening*, 7(2), pp. 107-118.

Ulrich, R. S. (1984), View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224(4647), pp. 420-421.

Ulrich, R. S. (1993), Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. i: S. Kellert & E. Wilson, red. *The Biophilia Hypothesis*. Washington: Island Press/Sherwater Books, pp. 73-137.

Ulrich, R. S. (1999), *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. i: C. Cooper Marcus & M. Barnes, red. *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. Canada: John Wiley & Sons, pp. 27-86.

Ulrich, R. S. o.a. (1991), Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, Issue 11, pp. 201-230.

Unruh, A., (2004), *The Meaning of Gardens and Gardening in Daily Life: A Comparison between Gardeners with Serious Health Problems and Healthy Participants*, Halifax: Acta Hort.

van den Berg, A. E., Koole, S. L. & van der Wulp, N. Y., 2003.  
Environmental preference and restoration: (How) are they related?.  
*Journal of Environmental Psychology*, Volym 23, pp. 135-146.

## **INTERNETKÄLLOR**

Cambridge University Press (2011) Cambridge Dictionaries Online,  
[online] tillgänglig via: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/restorative?q=restorative> [2012-03-13]

Cooper Marcus, C., (2000) Gardens and Health [online] tillgänglig  
via: <http://www.designandhealth.com/uploaded/documents/Publications/Papers/Clare-Cooper-Marcus-WCDH2000.pdf> [2012-05-25]

Nationalencyklopedin (2012) Trädgård, [online] tillgänglig via:  
<http://www.ne.se/kort/trädgård> [2012-03-13]

Lilleskog självårdsinstitut (2012) Verksamheten på Lilleskog ,  
[online] tillgänglig via: <http://www.lilleskog.se/verksamhet.html>  
[2012-05-29]

The Royal Horticultural Society (2011a) *Fritillaria imperialis*  
[online] tillgänglig via: <http://apps.rhs.org.uk/plantselector/plant?plantid=813> [2012-08-10]

The Royal Horticultural Society (2011b) *Persicaria affinis*  
'Darjeeling Red' AGM [online] tillgänglig via: <http://apps.rhs.org.uk/plantselector/plant?plantid=5727> [2012-08-10]

The Royal Horticultural Society (2011c) *Persicaria affinis* 'Superba'  
AGM [online] tillgänglig via: <http://apps.rhs.org.uk/plantselector/plant?plantid=1412> [2012-08-10]

The Royal Horticultural Society (2011d) *Muscari armeniacum*  
AGM, [online] tillgänglig via: <http://apps.rhs.org.uk/plantselector/plant?plantid=1297> [2012-08-10]

The Royal Horticultural Society (2011e) *Stipa calamagrostis*,  
[online] tillgänglig via: <http://apps.rhs.org.uk/plantselector/plant?plantid=4498> [2012-08-10]

## **MUNTliga KÄLLOR**

Hägerhäll, Caroline M., föreläsning: "Restorative Patterns"  
på fakulteten för Landskapsplanering, Trädgårds- och  
Jordbruksvetenskap SLU, Alnarp, 5 december 2011.

Lundström, Sara, studiebesök: Hälsoträdgården i Torup, Torup, 23  
mars 2012.

Von Frisen, Lina, studiebesök: Hälsoträdgården i Torup, Torup, 23  
mars 2012.